

## TARVASTU GÜMNAASIUMI KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

### KEHALISE KASVATUSE ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS

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 liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
4. omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
5. täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
6. jälgib oma füüsilist 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.

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 vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Harjutamisel arvestatakse õpilaste ealisi psühho-füsioloogilisi iseärasusi. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblelist 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 või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

#### Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

2. taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
3. võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
4. kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5. rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
6. laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
7. kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

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

## **I KOOLIASTE 1., 2., 3. KLASS**

### **VÕIMLEMINE**

Õpikeskkonna vajadus: võimla, võimlemismatid, hüppenöörid, võimlemispingid, varbsein, muusikakeskus.

### **ÕPITULEMUSED**

3. klassi õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16takti) muusika või saatelugemise järgi;
- 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- 4) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)

### **ÕPPESISU**

#### **1. klass: 10 - 12 tundi**

**Rivi- ja korraharjutused:** tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:** päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine.

**Üldarendavad võimlemisharjutused:** vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.

**Rakendusvõimlemine:** ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

**Akrobaatilised harjutused:** veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.

**Tasakaaluharjutused:** liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:** sirutushüpe.

## 2. klass: 15 - 18 tundi

**Rivi- ja korraharjutused:** loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.

**Kõnniharjutused:** rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

**Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:** Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.

**Hüplemisharjutused:** hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.

**Rakendusvõimlemine:** rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.

**Tasakaaluharjutused:** päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.

**Akrobaatika:** veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:** mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

## 3. klass: 15 - 18 tundi

**Rivi- ja korraharjutused:** pöörded paigal, kujundliikumised.

**Kõnni- ja jooksuharjutused:** rivisamm (P), võimlejasamm (T).

**Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused:** hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:** üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.

**Rakendusvõimlemine:** ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.

**Akrobaatilised harjutused:** veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

**Tasakaaluharjutused:** liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.

**Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:** sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

## LÕIMING

Eesti keel

Võimlemisega seotud teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse kujundamine.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud.

Muusika

Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; muusika iseloomu väljendamine liikumise kaudu; rütm ja dünaamika. Loominguline eneseväljendus isikupärasel liikumisel.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, hoiakute ja hügieeninõuete kujundamine; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine.

## METOODIKA

Kõigi õpilaste kaasamine.

Diferentseeritud töö õpilaste võimete arendamisel. Praktiline harjutamine.

Demonstratsioon. Kuulamisoskuse, koordineerimise- ja ruumitaju ning tähelepanuvõime arendamine.

Aktiivõppe meetodite rakendamine: vestlus, arutelu; individuaalne, paaris- ja rühmatöö; meetod *Õpilaselt õpilasele*.

Enesemääratluspädevuse kujundamine. Tolerantsi ja empaatiavõime kujundamine kaaslaste suhtes.

Märkus/ettepanek õpilasele tagasisidena võimalikult positiivses vormis.

## **JOOKS, HÜPPED, VISKED**

Õpikeskkonna vajadus: staadion, spordiväljak, terviserada, hüppepaigad, mänguväljak, teatepulgad, viskevahendid.

### **ÕPITULEMUSED**

#### **3. klassi õpilane:**

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

### **ÕPPESISU**

#### **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.

**Visked.** Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

#### **2. klass: 15 - 18 tundi**

**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.

#### **3. klass: 15 - 18 tundi**

**Jooks.** Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.

**Hüpped.** Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt

**Visked.** Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.

## LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

Jooksu, visete ja hüpete liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; tulemuste võrdlemine; analüüsioskus. Loendamine, liigitamine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud.

Muusika

Rütmi ja liikumise seostamine.

Loodusõpetus

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; erinevad pinnavormid.

## METOODIKA

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.

## LIIKUMISMÄNGUD

Õpikeskkonna vajadus: mänguväljakud, erinevad pallid, tähised, eraldussärgid.

## ÕPITULEMUSED

### 3. klassi õpilane:

1)sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;

2)mängib rahvastepalli ja pallilahingut, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust

## ÕPPESISU

### 1. klass: 15 - 18 tundi

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.

Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.

Pörgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.

Liikumismängud väljas/maastikul.

### 2. klass: 21 - 24 tundi

Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.

Rahvastepall. Maastikumängud.

### 3. klass: 21 - 24 tundi

Jooksu- ja hüppemängud.

Mängud jõukohaste vahendite viskamise, heitmise ja püüdmisega.

Palli käsitsemisharjutused, pörgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki ) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.

Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.

## LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

Liikumismängude alase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

## Võõrkeeled

Liikumismängudes kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

## Inimeseõpetus

“Ausa mängu” reeglite järgimine

## Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid.

## Loodusõpetus

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine liikumismängude kaudu; erinevad pinnavormid.

## **METOODIKA**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.

## **TALIALAD** (suusatamine ja uisutamine)

Õpikeskkonna vajadus: suusarajad, uisuväljak, suusavarustus, uisuvarustus

## **ÕPITULEMUSED**

### **3. klassi õpilane:**

#### Suusatamine

1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

2) laskub mäest põhiasendis;

3) läbib järjest suusatades 3 km distantsti.

#### Uisutamine

1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;

2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;

3) uisutab järjest 4 minutit.



## **ÕPPESISU**

### **1. klass: 10 - 12 tundi**

#### **Suusatamine**

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.

Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Lehvikpööre e. astepööre eest.

Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

#### **Uisutamine**

Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.

### **2. klass: 15 - 18 tundi**

#### **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.

### **3. klass: 15 - 18 tundi**

#### **Suusatamine**

Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

#### **Uisutamine**

Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.

## **LÕIMING**

Eesti keel ja kirjandus

Talisporialase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamisoskuse ja eneseväljendusoskuse arendamine.

## Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, tervislik toitumine; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile

## Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv.

## Muusika

Rütmi ja liikumise seostamine.

## Loodusõpetus

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; erinevad pinnavormid; looduskeskkonna tunnetamine.

## **METOODIKA**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise. Diferentseeritud töö.

## **TANTSULINE LIIKUMINE**

Õpikeskkonna vajadus: tantsutunnid toimuvad soovituslikult tantsusaalis(aulas), kus on ventilatsioon, kaasaegne helitehnika, arvuti, projektor ja ekraan.

## **ÕPITULEMUSED**

3 klassi õpilane:

1)mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;

2)liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile

## **LÕIMING**

Eesti keel:

tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärilised lood; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel.

Võõrkeel:

tantsude ja tantsunimede päritolu selgitamine.

Inimeseõpetus:

mina ja kodu; liikumise tähtsus; uudishimu ja „maailma avastamine“; „meie“ tunne ja sõpruskond.

Loodusõpetus:

nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses.

Kunst ja tööõpetus:

mäng ja eneseväljendus; erinevad rollid; loomisrõõm.

Matemaatika:

paaris ja paaritu arv, liikumine kujundites, korduvtegevused 2, 4 või 8 korda.

Muusika:

liikumise ja sõna ühendus ja varieeritus helile, rütmile; laulmine.

## **TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST**

Õpikeskkonna vajadus: digivahendid

### **ÕPITULEMUSED**

#### **3. klassi õpilane**

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;
- 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- 4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntuid Eesti sportlasi

### **LÕIMING**

Eesti keel ja kirjandus

Spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmase eneseväljendusoskuse ja kuulamisoskuse kujundamine

Võõrkeeled

Spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine, tervislik eluviis spordi harrastamisel; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; koos tegutsemine, kaaslastega arvestamine ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine  
Olümpiamängude tutvustamine

## Loodusõpetus

Loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, kauguste määramine; kiiruse hindamine.

## Matemaatika

Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

## **METOODIKA**

Teadmised edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

## **UJUMINE** (kohustuslik algõpetus I kooliastmes)

Õpikeskkonna vajadus: ujula, ujumisvahendid (ujumislauad), päästevahendid

## **ÕPITULEMUSED**

### **3. klassi õpilane:**

- 1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

## **ÕPPESISU**

Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

Ohutusnõuded ja kord basseinis ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded.

## **LÕIMING**

Eesti keel ja kirjandus

Ujumisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskus arendamine.

Inimeseõpetus

Säästev ja tervislik eluviis sporti harrastades; hügieeninõuded ujulas. Probleemide nägemine ja lahendamine.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades; mõõtühikud.

Muusika  
Rütmi ja liikumise seostamine.

## **METOODIKA**

Üksi- ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

## **HINDAMINE I KOOLIASTMES**

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides:

- kuulamisoskust
- aktiivsust, kaasatootamist, püüdlikkust
- reeglitest kinnipidamist, kaaslastega arvestamist
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist.
- Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestada nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Õpitulemusi hinnates lähtuda Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnata või anda hinnanguid õpilase teadmiste ja oskustele, aktiivsusele ja kaasatootamisele tunnis, Õpitulemusi hinnata sõnaliste hinnangute ja/või numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peaksid 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:**

- arvestada nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest
- hinnata õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest
- praktilisi oskusi hinnates lähtuda 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, võiks koostada talle individuaalne õppekava, milles fikseerida kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Kujundav hindamine kui võimalus: õpetaja kohene suuline tagasiside õpilasele ja kogu klassi sooritusele; õpetaja kirjalik tagasiside.

Kujundav hindamine annab tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele.

Hindamine ja õpilaste motiveerimine:

positiivsuse esiletoomine, aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite täitmine.

## ÜLDPÄDEVUSED

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamise oskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

Kultuuri- ja väärtuspädevus.

Kehalises kasvatuses 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 mängupõhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

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.

Enesemääratluspädevus

Kehalise kasvatus 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 matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

### Ettevõtlikkuspädevus

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses 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

Digilahenduste ära kasutamine sportimisel, tulemuste fikseerimine, analüüsimine. Videokeskkondade kasutamine, esitluste tegemine jms.