

KEHALINE KASVATUS

AINEKAVA

1. Kehalise kasvatuse rõhuasetused

I arengutase

1.-2. klassis kujundatakse õpilaste oskust kuulata, jälgida ja täita lihtsamaid korraldusi ning järgida elementaarseid korraharjumusi, õpetatakse last oma keha tunnetama, ruumis orienteeruma.

Harjutusi sooritatakse koostegevuses ja matkides näidise ja lihtsa instruksiooni järgi.

Õpilasi suunatakse muutma liigutuste rütmi ja tempot. Oskuste omandamist toetab samalaadsete harjutuste pidev kordamine.

Kogu õppetöö tugineb mänguliste elementide kasutamisele.

Õpilasi motiveeritakse tegevuses osalema positiivse hinnangu andmisega.

Õpilaste tegevust verbaliseerib pedagoog.

II arengutase

II arengutasemel (eeldatavalt 3.-6. klassis) kujundatakse õpilasel oskus ja harjumus kontrollida oma keha, selle asendit ja liigutusi. Toimub sobimatute liigutusstereotüüpide muutmise või asendamise. Tegeletakse eri kehaosade motoorika koordineerimisega.

Tuttavaid ja jõukohaseid tegevusakte sooritab õpilane iseseisvalt, sh varieeruvates tingimustes.

Olulised on õpilase sotsiaalset arengut toetavad harjutused.

Tegevuses osalemisele antakse positiivne hinnang.

Õpilast suunatakse oma tegevust elementaarselt kommenteerima.

III arengutase

III arengutasemel tõuseb harjutuste õppimisel ja sooritamisel õpilaste iseseisvus.

Kujundatakse oskust ja harjumust kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpilased hakkavad liigutusi teadlikult järjestama osatoimingute ahelast lähtudes.

Kujundatakse liigustusstereotüüpe ja varieeritakse neid tegevusest ja tingimustest sõltuvalt.

Õpilasi õpetatakse täitma mitmeosalisi korraldusi, suunatakse õpitud oskusi iseseisvalt rakendama, oma tegevust planeerima ja kontrollima (tegevuse kaasnev ja järgnev suunatud kommenteerimine, tuttava tegevuse planeerimine).

Olulised on sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused.

Tähelepanu pööratakse tahtemaduste (sihikindlus, julgus, visadus, püsivus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime jne) kujundamisele.

2. Kehalise kasvatuse õpetamise põhimõtted

Kehalise kasvatuse eesmärk on toetada õpilase individuaalsest eripärast lähtuvalt tema füüsilist arengut.

Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse õpilaste liikumisharjumusi ning positiivset hoiakut tervisesporti kui ühte võimalusse tervisliku ning täisväärtusliku elu elamiseks.

Üldkehalisi harjutusi sooritades õpetatakse õpilasi tunnetama oma keha, arendatakse üldmootorikat, koordinatsiooni, jõudu, vastupidavust, kiirust ja osavust. Soovitav on lülitada tundi spetsiaalseid rühiharjutusi.

Kõiki harjutusi sooritatakse vastavalt lapse arengule imiteerimise, näidise või instruksiooni järgi, liigutuste rütmi ja tempo muutes. Jõukohaste harjutuste valik võimaldab õpetada õpilasi lõõgastuma ja liikumisest rõõmu tundma.

Sobivate õppemeetoditega innustatakse õpilasi arendama oma kehalisi võimeid ning regulaarselt kehaliselt aktiivne olema.

Kehalise kasvatuse õpetamine on tihedalt lõimunud teiste ainete õpetamisega.

Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse õpilaste eneseteeninduse ja sotsiaalseid oskusi pöörates tähelepanu õpilaste sportliku riietuse ning isikliku hügieeni nõuete võimalikult iseseisvale täitmisele.

Kehalise kasvatuse kaudu antakse teadmisi tervislikest eluviisidest, sh tervislikust toitumisest.

Kehalise kasvatuse tundides tutvustatakse Eesti ja maailma spordisündmusi, osaletakse eri- või paraolümpialiikumises ja suunatakse sportliku meelisharrastuse valikut.

Toimetuleku õppekava alusel õppivate laste füüsiline areng on väga ebaühtlane ja kehalist kasvatust saab tulemuslikult läbi viia ainult juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid iseärasusi. Vastavalt õpilastega tegelevate spetsialistide soovitudele võib viia koolis läbi liikumisravi tunde.

3. Kehalise kasvatuse ainekava jaotus

3.1 Keha- ja ruumitunnetuse harjutused

Taotletavad õpitulemused:

1. arengutaseme lõpuks	2. arengutaseme lõpuks	3. arengutaseme lõpuks
<ul style="list-style-type: none">• Kuulab juhendit, jälgib ja sooritab imiteerimise järgi (vajadusel abiga) lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse harjutusi.• Kõverdab ja sirutab käsi, pigistab rusikasse, plaksutab.• Liigub roomates, põlvedel ja neljakäpakil.• Ronib üle takistuste.• Liigub rivis, ringis.	<ul style="list-style-type: none">• Sooritab tuttavaid keha- ja ruumitunnetusharjutusi. Sooritab liigutuste ahelat kaasneva instruksiooni järgi.• Arvestab stardi- ja finišijoonega, väljakupiiridega..	<ul style="list-style-type: none">• Sooritab keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas.• Sooritab liigutuste ahelat mälu kujutlustele toetudes.• Arvestab stardi- ja finišijoonega, väljakupiiridega, oskab võtta hoogu kaugushüppes, palliviskes.

Õppesisu:

1. arengutase	2. arengutase	3. arengutase
<ul style="list-style-type: none">• Kiikumisharjutused.	<ul style="list-style-type: none">• Enda veeretamine.	<ul style="list-style-type: none">• Paaris – ja rühmaharjutused.

<ul style="list-style-type: none"> • Sõudmine istuvas asendis. • Käte kõverdamine ja sirutamine, plaksutamine, rusikasse surumine ja avamine, kehaosade puudutamine. • Roomamine käsi ja jalgu liigutades. • Põlvedel ja neljakäpakil liikumine. • Spordivahendite lükkamine ja vedamine • Takistustest üleronimine. • Lõdvestumine. • Ruumitaju arendavad harjutused: liikumine rivis, ringis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Venitus – ja lõdvestusharjutused. • Ruumitaju arendavad harjutused: stardi- ja finišijoonega, väljaku piiridega arvestamine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruumitaju arendavad harjutused: stardi- ja finišijoonega ning väljaku piiridega arvestamine, hooga kaugushüpe, pallivise.
---	---	---

3.2 Rühi- ja tasakaaluharjutused

Taotletavad õpitulemused:

1. arengutaseme lõpuks	2. arengutaseme lõpuks	3. arengutaseme lõpuks
<ul style="list-style-type: none"> • Kuulab juhendit, jälgib ja sooritab imiteerimise järgi (vajadusel abiga) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab tuttavaid rühi- ja tasakaaluharjutusi. Sooritab liigutuste 	<ul style="list-style-type: none"> • Sooritab liigutuste ahelat mälu kujutlustele toetudes.

lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi. <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab matkimise teel lihtsamaid kõnni- ja jooksharjutusi, suudab muuta liigutuste rütmi ja tempot. • Ronib varbseinal. • Veeretab ja viskab palli. 	ahelat kaasneva instruksiooni järgi. <ul style="list-style-type: none"> • Sooritab lihtsamaid harjutusi erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel, sirutamine ja lõdvestumine. • Viskab ja põrgatab palli, hüppab hoota kaugust. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suudab kõndida/joosta erineval maastikul ja erineval aastaajal. • Sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi erinevate vahenditega, sirutamine ja lõdvestumine. • Viskab palli, hüppab hooga kaugust.
---	---	--

Õppesisu:

1. arengutase	2. arengutase	3. arengutase
<ul style="list-style-type: none"> • Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. • Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. • Erinevate kõnnakute matkimine kindlas rütmis. • Jooks rahulikus tempos. • Hüpped: sulghüpe, harki-kokku hüpe. • Kükitamise, kägarasend ja selles kiikumine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kõnd võimlemispingil. • Põlve- ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd. • Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega. • Jooks rahulikus tempos. • Sügavushüpe. • Kombineeritud hüpped: hüpped ühel jalal, rõngast rõngasse, hoota kaugushüpe, hüpped batuudil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammul. • Põlve- ja sääretõstejooks. • Jooks suuna muutmisega. • Hüpped üle takistuste, hüplemine hüpitsaga. • Hoota kaugushüpe kahel jalal maandumisega. Hooga kaugushüpe. • Ronimine kaldpingil. • Kombineeritud võimlemisharjutused,

<ul style="list-style-type: none"> • Varbseinal ronimine. • Harjutused palliga: palli hoidmine, kandmine, veeretamine, viskamine kahe käega. • Sirutus – ja lõdvestusharjutused. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rippumisharjutused varbseinal. • Harjutused palliga: pallivisked ühe käega, pörgatamine kahe käega, palli löömine ja vedamine jalaga, palli ja teiste viskevahendite märkiviskamine, palli püüdmine. • Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hüpits. • Sirutus – ja lõdvestusharjutused. 	<p>venitusharjutused.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jõuharjutused varbseinal. • Harjutused palliga: palli löömine kaaslasele, palli veeremise peatamine jalaga, väikese palli viskamine kaugusesse. • Kuulitõuge. • Harjutused erinevate vahenditega: lint, rõngas, pallid, hüpits. • Sirutus – ja lõdvestusharjutused.
---	---	---

3.3 Vastupidavusharjutused

Taotletavad õpitulemused:

1. arengutaseme lõpuks	2. arengutaseme lõpuks	3. arengutaseme lõpuks
<ul style="list-style-type: none"> • Suudab joosta võimetekohases tempos jõukohast distantsi, suudab järjest käia jõukohast distantsi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suudab kõndida erinevatel maastikel, treppidest üles-alla, osaleb teatejooksus. • Sõidab rattaga, ujub (abivahenditega). 	<ul style="list-style-type: none"> • Suudab kõndida/joosta erineval maastikul ja erineval aastaajal. • Osaleb erineva pikkusega jooksudistantsidel. • Sõidab rattaga, ujub.

Õppesisu:

1. arengutase	2. arengutase	3. arengutase
<ul style="list-style-type: none">• Kõnd mäest ja treppidest üles ja alla.• Matkad kooli lähiümbrusesse.• Erineva pikkusega jooksuharjutused.• Ronimine ja liulaskmine mänguväljakul.• Ujumine: veega kohanemise harjutused, ohutus – ja hügieeninõuded	<ul style="list-style-type: none">• Kõnd treppidest üles ja alla.• Kõnd erinevatel maastikel.• Matkad looduses.• Erineva pikkusega jooksuharjutused.• Teatejooks.• Jooks kallakust üles.• Võimlemisvahendite tõstmine ja kandmine.• Jalgrattasõit.• Ujumine: harjutused vees, (abivahendiga) ujumine.	<ul style="list-style-type: none">• Jooks/kõnd vahelduval maastikul erinevatel aastaegadel.• Kepikõnd.• Erineva pikkusega jooksuharjutused..• Jalgrattasõit kui harrastus.• Ujumine: abivahenditega ja iseseisev ujumine.• Ujumine kui harrastus.

3.4 Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused

Taotletavad õpitulemused:

1. arengutaseme lõpuks	2. arengutaseme lõpuks	3. arengutaseme lõpuks
<ul style="list-style-type: none"> • Kuulab juhendit, jälgib ja sooritab imiteerimise järgi (vajadusel abiga) lihtsamaid sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi. • Osaleb lihtsates mängudes. • Riietub iseseisvalt spordiriietesse, täidab suunamisel hügieeninõudeid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Osaleb erinevates võistlusmängudes. • Riietub iseseisvalt vastavalt ilmale ja tunni toimumise kohale (sise-, välistingimused). 	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest. • Teab ja järgib tervisliku eluviisi põhimõtteid.

Õppesisu:

1. arengutase	2. arengutase	3. arengutase
<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja tegevuse matkimine. • Harjutused peegli ees. • Tähelepanu- ja matkimismängud. • Kullimängud. • Laulumängud. • Orienteerumismängud ruumis. • Iseseisev riietumine, abiga sobivate 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikumismängud, tagaajamismängud. • Viske – ja veeretamismängud. • Orienteerumismängud kooli hoovis. • Spordivõistlused. • Spordirõivastuse valik, riietumine. • Hügieeninõuete täitmine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimesikumängud. • Võistlusmängud: lihtsustatud reeglitega rahvastepall, jalgpall. • Matkad. • Spordivõistlused. • Tervisliku eluviisi põhimõtted.

spordirõivaste valik.		
<ul style="list-style-type: none"> Tutvumine hügieeninõuetega. 		

3.5 Talisport

Taotletavad õpitulemused:

1. arengutaseme lõpuks	2. arengutaseme lõpuks	3. arengutaseme lõpuks
<ul style="list-style-type: none"> Laskub kelgul nõlvakust, veab kelgul kaaslast. 	<ul style="list-style-type: none"> Veab kelgu mäkke, pidurdab kelku. Liigub suuskadega lauskmaal. Tegeleb võimetekohaselt talvespordiga. 	<ul style="list-style-type: none"> Juhib kelku üksi ja koos kaaslasega. Laskub suuskadel laigest nõlvast. Hoiab uiskudel tasakaalu. Osaleb talispordivõistlustel.

Õppesisu:

1. arengutase	2. arengutase	3. arengutase
<ul style="list-style-type: none"> Kelgutamine: laskumine nõlvakust, kelgu vedamine (tühi kelk, istuva kaaslasega). 	<ul style="list-style-type: none"> Kelgutamine: kelgu lükkamine, kelgu mäkke vedamine, kelgu pidurdamine. Suusatamine: suuskadel liikumine keppideta/keppidega lauskmaal. 	<ul style="list-style-type: none"> Kelgutamine: kelgu juhtimine, koos kaaslasega kelgul nõlvakust laskumine. Suusatamine: laskumine väikesest nõlvast.

		<ul style="list-style-type: none">• Uisutamine: uiskudel tasakaalu hoidmine.
--	--	--