

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 ja 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, kokkulepitud 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 kasvatuses tundeid omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Pädevused

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 keskkondasäästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist. Sotsiaalne ja kodanikupädevus Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktseptima, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse

Enesemääratluspädevus Kehalise kasvatuses 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 liigutusosi 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 tehnoloogiapädevus 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 ellu viia. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusosi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust

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 suurendavadõpimotivatsiooni;5)rakendatakse nüüdisaegseid info-ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;6)laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;7)kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud,projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

Võimlemine

Õppesisu

.3.klass

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 kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused:liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni-ja jooksusamme, päkkkõnd 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

Õpitulemused

3. klassi õpilane:

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

2. Jooks, hüpped, visked

Õppesisu

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

Õpitulemused

3. klassi õpilane:

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

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus.

Jooksu, visete ja hüpetega seotud teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ning eneseväljendusoskuse arendamine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; säästev ja tervislik eluviis sporti harrastades; 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

tegevustes; erinevad pinnavormid

Liikumismängud

Õppesisu

3. klass: 21–24 tundiJooksu-ja hüppemängud. Mängud jõukohaste vahendite viskamise, heitmise ja püüdmisega.Palli käsitlemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpalli ja saalihokit) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi.

Maastikumängud

Õpitulemused

3. klassi õpilane: 1)sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ningmängib nendega liikumismänge;2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus

Liikumismängudega seotudteksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Võõrkeeled Liikumismängudes kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning 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.

Suusatamine

Õppesisu

1. klass: 10–12 tundi Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine,allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Lehvikpööre ehk astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugel nõlvalt põhiasendis

2. klass: 15–18 tund Lehvikpööre tagant. Tasakaalu-ja osavusharjutused suuskadel.

Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

3. klass: 15–18 tundi. Tasakaalu-ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis.

Sahkpidurdus. Mängud suuskadel

Õpitulemused

3. klassi õpilane

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatades 3km distantsi

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus. Talispordialase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning 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 sporti harrastades; erinevad pinnavormid; looduskeskkonna tunnetamine

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

Tantsuline liikumine

Õppesisu

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-, külge-, hüpak-, galopp- ja lõpp samm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud

2. klass: 6–8 tundi Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapillivõie muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetus samm. Laulumängud erinevates joonistes. 2–3-kombineeritud lihtsamad paaritantsud. 3. klass: 6–8 tundi Mitmest (neljast) osast koosnevad rütmikombineerimised; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides. Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilised Korduvtuurilised eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud. Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati

Õpitulemused

3. klassi õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
2) liigub muusika, rütmi, heli järgi

Lõiming

Eesti keel Tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärilised lood; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu

Inimeseõpetus. Mina ja kodu; liikumise tähtsus; uudishimu ja maailma avastamine; meietunne 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 ning varieeritus helile, rütmile; laulmine

Ujumise algõpetus

Tunnis omandatavad teadmised ja oskused: õpilased saavad praktilised teadmised selle kohta, kuidas peab ujulas ja basseinis käituma ning mida silmas pidada veeohutusest. Käitumine riietusruumis, käitumine duši all, käitumine ujulas, veeohutus

Tunnis omandatavad oskused:

vees olemine ja liikumine; veeohutus, vee omaduste tundmaõppimine liikuma pandud vees

Õpitulemused

IV. Libisemine (õppetunnid 21–26)

IV perioodi õpitulemus

Õpilane oskab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda.

21. tund

Tunnis omandatavad oskused: sirutatud horisontaalasendis libisemine

21.–25. tunni õpitulemused

Õpilane mõistab ja rakendab sirutatud horisontaalasendis libisemise oskust.

22. tund

Tunnis omandatavad oskused: sirutatud horisontaalasendis libisemine

23. tund

Tunnis omandatavad oskused: sirutatud horisontaalasendis libisemine

24. tund

Tunnis omandatavad oskused: sirutatud horisontaalasendis libisemine

25. tund

Tunnis omandatavad oskused: sirutatud horisontaalasendis libisemine

26. tund

Tunnis omandatavad oskused: rinnuli ja selili sirutatud horisontaalasendis libisemine; libisedes rinnuli asendist selili ja tagasi pööramine; krooli jalalööke tehes rinnuli ja selili asendis libisemine (sh enese pööramine); vette hüppamine, pinnale tõusmine, rinnuli horisontaalasendi võtmine, krooli jalalöögid ning enese selili pööramine (sh sobiv hingamine) Õpilane oskab libiseda selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis.

V. Vees edasiliikumine (õppetunnid 27–39)

V perioodi õpitulemused

Õpilane:

valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust; sooritab 25 m kompleksharjutuse.

27. tund

Tunnis omandatavad oskused: hingamiseta krooli ujumine puhkamisega selili asendis

Õpilane kasutab hingamiseta rinnuli krooli ujumise oskust puhkamisega selili asendis.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Krooli ujumine ilma hingamiseta“ ning „Selili asendis puhkamine 1“

28. tund

Tunnis omandatavad oskused: veetakistuse tundmine peopesadel ja käsivartel

Õpilane oskab tunnetada veetakistust peopesadel ja käsivartel

29. tund

Tunnis omandatavad oskused: krooli ujumine hingamisega selili asendis

Õpilane kasutab rinnuli krooli ujumise oskust hingamisega selili asendis.

30. tund

Tunnis omandatavad oskused: veetakistuse tundmine nii peopesadel kui ka käsivartel

Õpilane:

oskab tunda veetakistust peopesadel ja käsivartel;

rakendab veetakistust vees edasiliikumiseks.

31. tund

Tunnis omandatavad oskused: krooli ujumine ja külili asendis hingamine

Õpilane kasutab rinnuli krooli ujumise oskust ja külili asendis hingamist.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Krooli ujumine“ ja „90° pööramine“

32. tund

Tunnis omandatavad oskused: paaristõmmetega seliliujumine

Õpilane kasutab paaristõmmetega seliliujumise oskust.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Selili paaristõmbed“

33. tund

Tunnis omandatavad oskused: krooli ujumine hingamisega

Õpilane kasutab rinnuli krooli ujumise oskust hingamisega.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Krooli ujumine“ ja „45° pööramine“

34. tund

Tunnis omandatavad oskused: seliliujumine

Õpilane kasutab seliliujumise oskust.

Tähtsamad tegevused: harjutus „Seliliujumine“

35. tund

Tunnis omandatavad oskused: krooli ujumine rütmilise hingamisega

Õpilane kasutab rütmilise hingamisega rinnuli krooli ujumise oskust.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Krooli ujumine“ ja „Rütmiline hingamine“

36. tund

Tunnis omandatavad oskused: rinnuliujumine

36. ja 37. tunni õpiväljund

Õpilane kasutab rinnuliujumise oskust.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Rinnuliujumine“ jalalöökidega

37. tund

Tunnis omandatavad oskused: rinnuliujumine

Tähtsamad tegevused: harjutus „Rinnuliujumine“

38. tund

Tunnis omandatavad oskused: algeline pea ees vette hüppamine

Õpilane oskab pea ees vette hüppata.

Tähtsamad tegevused: basseini äärelt pea ees vette hüppamine

39. tund

Tunnis omandatavad oskused: veeohutus ning krooliujumise ja seliliujumise oskus

Õpilane:

1) valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust;

2) sooritab 25 m kompleksharjutuse.

Tähtsamad tegevused: eakohaste veeohutuslaste teadmiste ja oskuste kinnistamine. Tunnis tehakse ujumise algõpetuse viies arvestus, mille positiivne sooritamine loob eeldused ujumisoskuse testi tegemiseks. Arvestus seisneb 25 m kompleksharjutuse sooritamises.

Arvestuse sisu: õpilased näitavad, et oskavad sooritada 25 m kompleksharjutuse (vt kirjeldus tagapool).

Õpilane on 39. tunni lõpuks omandanud oskuse sooritada järgmisi harjutusi:

1) sõudlemine + krooli jalalöögid rinnuli ja selili asendis – sirutatud horisontaalne kehaasend – rütmiline hingamine;

2) krooliujumine ilma hingamiseta (10 tõmmet);

3) krooliujumine – rütmiline hingamine – sirutatud horisontaalne kehaasend (min 15 m);

4) seliliujumine – sirutatud horisontaalne kehaasend – hingamine (min 15 m);

5) basseini äärelt vette hüppamine – krooliujumine hingamisega (min 15 m);

6)25 m kompleksharjutus: õpilane hüppab sügavasse vette, ujub 12,5 meetrit rinnuli asendis, muudab suunda, ujub 2–3 meetrit alguspunkti poole rinnuli asendis, peatub, hõljub veepinnal 30 sekundit ning ujub selili asendis tagasi lähtepunkti

VI perioodi õpitulemused

Õpilane:

- 1)teab, mida tähendab ujumisoskus, ning oskab ujuda;
- 2)teab, mõistab ja kasutab eakohaseid veeohutuslaseid teadmisi ning oskusi;
- 3)sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse.

40. tund

Tunnis omandatavad oskused: ujumisoskus ja eakohased veeohutuslased teadmised

Õpilane:

- 1)teab, mida tähendab ujumisoskus, ning oskab ujuda;
- 2)teab, mõistab ja kasutab eakohaseid veeohutuslaseid teadmisi ning oskusi;
- 3)sooritab ujumisoskuse kompleksharjutuse.

Tähtsamad tegevused: tunnis sooritatakse ujumise algõpetuse **kuues arvestus**, mille positiivne tulemus tõestab, et õpilane oskab ujuda ning teab ja kasutab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi. Arvestus seisneb ujumisoskuse 200 m kompleksharjutuse sooritamises.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus

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

Inimeseõpetus

Säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis.

Hügieeninõuded ujulas.

Matemaatika

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

Muusika

Rütmi ja liikumise seostamine.

Hindamine

Õpetaja annab õpilase liikumistegevuste ja füüsiliste võimete arengu kohta pidevat suulist tagasisidet.

II kooliastmes hinnatakse:

- 1) teadmiste ja oskuste omandamist ning teadmiste rakendamist;
- 2) kuulamisoskust;
- 3) koostööoskust ja kaaslaste arvestamist;
- 4) õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatusa ainekava täita, võiks koostada talle individuaalse õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatusa õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.