

Põhikooli kehalise kasvatusena 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 kasvatusetundides 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 aktseptsiooni, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse

Enesemääratluspädevus Kehalise kasvatusena 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

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 kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja vahendeid; 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne; 7) kasutatakse

mitmekesisist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

Võimlemine

Õppesisu

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: päkkõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Õpitulemused

2. klassi õpilane:

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

2. Jooks, hüpped, visked

Õppesisu

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.

Õpitulemused

2. klassi õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus
- 4) sooritab palliviske paigalt
- 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

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

Õpitulemused

2.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

2. klass: 15–18 tundi Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

Õpitulemused

2. klassi õpilane

1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

2) laskub mäest põhiasendis;

3) läbib järjest suusatades 2km 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

2. klass: 6–8 tundi Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapillivõi muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja vallsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2–3-kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.

Õpitulemused

2. 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 20 tundi

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, veeomaduste tundmaõppimine liikuma pandud vees

Õpitulemused

I perioodi õpitulemus

Õpilane tunneb ennast vees kindlalt

Õpilane:

- 1) oskab ujulas ja basseinis käituda;
- 2) järgib veeohutusnõudeid
- 3) julgeb olla vees ja liikuda;
- 4) teab ja järgib veeohutusnõudeid.
- 5) oskab panna vee liikuma;
- 6) mõistab vee omadusi ja oskab neid arvestada.

II. Sukeldumine (õppetunnid 6–14)

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, pea vee alla panemine, vee all silmade avamine

II perioodi õpitulemus

6. ja 7. tunni õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab hinge kinni hoida;

2)julgeb panna pea vee alla ja vee all silmad avada.

Õpilane oskab sukelduda.

7. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, pea vee alla panemine, vee all silmade avamine

8. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee alla sukeldumine, esemete põhjast toomine

8. ja 9. tunni õpitulemused

Õpilane:

1)oskab ja suudab hinge kinni hoida;

2)oskab vee alla sukelduda ning tuua põhjast mitu eset

9. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee alla sukeldumine, esemete põhjast toomine

10. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, paarilise jalgade vahelt läbi sukeldumine

10.–12. tunni õpitulemused

Õpilane:

1)oskab ja suudab hinge kinni hoida,

2)oskab paarilise jalgade vahelt läbi sukelduda.

11. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, paarilise jalge vahelt läbi sukeldumine

Tähtsamad tegevused: harjutused „Sukeldumine läbi rõnga“ ja „Korja üles 52 asja“

12. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, paarilise jalgade vahelt läbi sukeldumine

Tähtsamad tegevused: harjutus „Kätel seis“ ja põhiharjutus 3

13. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, basseini servalt vette hüppamine ja põhjast esemete toomine

Õpilane:

1)oskab ja suudab hinge kinni hoida;

2)julgeb basseini servalt vette hüppata ja põhjast mitut eset tuua.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Hüppa vette“, „Hüpe püstiasendis“ ja „Pomm 1“

14. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee all silmade lahti hoidmine, basseini

servalt vette hüppamine, põhjast esemete toomine, paarilise jalgade vahelt läbi sukeldumine

Õpilane oskab sukelduda.

III. Hõljumine (õppetunnid 15–20)

III perioodi õpitulemus

Õpilane oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda.

15. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee peal rinnuli asendis hõljumine,

sirutatudhorisontaalasendi saavutamine

15. ja 16. tunni õpitulemus

Õpilane:

1)oskab ja suudab hinge kinni hoida;

2)oskab vee peal rinnuli asendis hõljuda ning saavutab sirutatud horisontaalse kehaasendi.

16. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee peal rinnuli asendis hõljumine, sirutatud horisontaalasendi saavutamine

17. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, vee peal selili hõljumine, sirutatud horisontaalasendi saavutamine, rahulik hingamine

Õpilane:

1)oskab ja suudab hinge kinni hoida;

2)oskab vee peal selili asendis hõljuda ning saavutab sirutatud horisontaalse kehaasendi ja õige rahuliku hingamise.

18. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, basseini servalt vette hüppamine, rinnuli asendisse veepinnale hõljuma tõusmine, sirutatud horisontaalasendi saavutamine

Õpilane:

1)oskab ja suudab hinge kinni hoida;

2)oskab basseini servalt vette hüppata, tõusta vee peale rinnuli asendisse hõljuma ning saavutada seejuures sirutatud horisontaalse kehaasendi.

19. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, rinnuli asendis veepinnal hõljumine, selili keeramine, sirutatud horisontaalasendi saavutamine, hingamine

Õpilane:

1)oskab ja suudab hinge kinni hoida;

2)oskab vee peal rinnuli asendis hõljuda, keerata end vee peal selili, saavutades seejuures sirutatud horisontaalse kehaasendi ja rahuliku hingamise.

20. tund

Tunnis omandatavad oskused: hinge kinni hoidmine, basseini äärelt hüppamine, rinnuli ja selili asendis hõljumine, rinnuli ja selili sirutatud horisontaalasendis sobivalt hingates tasakaalu hoidmine

Õpilane oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda.

Tähtsamad tegevused: harjutused „Rinnuli/selili tasakaalu hoidmine“ ja „Nool-meritähht-nool“ ning põhiharjutus 9. Tunnis tehakse ujumise algõpetuse kolmas arvestus, mille positiivse sooritamise järel on õpilane valmis omandama libisemisoskust. Arvestus seisneb põhiharjutuse 9 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.

I 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