

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

1. Õpetamise eesmärgid 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/ 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, kokku lepitud reegleid/ võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

2. Õppetegevused ja läbivad teemad

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena
- 2) oma tegevuse/ soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine

Põhitähelepanu on järgmistel läbivatel teemadel:

- 1) Tervis ja ohutus

Tervislikuks ja turvaliseks eluviisiks vajalike arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamine.

- 2) Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

Toetatakse õpilast olema terve ja hakkamasaamist õpi- ja elukeskkonnas.

- 3) Keskkond ja jätkusuutlik areng

Seda toetab kehalises kasvatuses eelkõige loodusliikumine.

- 4) Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Õpilase poolt organiseeritud tunnivälise tegevus.

- 5) Kultuuriline identiteet

Kajastub tundides õpitavates tantsudes ja spordialades, mis tutvustavad rahvuslikku kultuuri.

- 6) Väärtused ja kõlblus

Seostub spordi ülevaate Ausa Mängu põhimõtete jälgimisega tunnis ja tunnivälises sportlikus tegevuses.

3. Õppesisu ja üldpädevused

Õppesisu

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Liikumise ja sportimise tähtsus. Liikumissoovitused. Reeglid kehalise kasvatuses tunniks. Riietumine ja hügieen. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ja Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

2. Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu ja hüppemisharjutused. Põhivõimlemine. Rakendusvõimlemine. Akrobaatika. Tasakaal.

3. **Kergejõustik**- Jooks. Hüpped. Visked.

4. **Liikumis- ja sportmängud**- Jooksu- ja hüppemängud. Liikumine. Rahvastepall.

5. **Suusatamine**- Suuvarustuse õige kasutamine. Trepptõus, käärtõus. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline suusaviis.

6. **Tantsuline liikumine**- Eesti traditsioonilised laulumängud. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.

7. **Ujumine**- Ohutusnõuded ja kord basseinis. Veega kohanemine. Hügieeninõuded. Rinnuli ja seliliujumine.

Üldpädevused

1) Kultuuri ja väärtuspädevus

Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse toetab kõlbelise isiksuse kujunemist.

2) Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

3) Enesemääratluspädevus

Kehalise kasvatuses kaudu kujundatakse oskust hinnata oma kehalisi võimeid. Kontrollida oma käitumist, järgides tervisliku eluviisi.

4) Õpipädevus

Koolis tekkinud huvi sportimise/ liikumise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi liikumisviise.

5) Suhtluspädevus

Oluline on tunda ja kasutada spordi ja tantsu sõnavara, arendada eneseväljendust.

6) Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus

Sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldab õpilastelt matemaatikale omase keele kasutamist.

7) Ettevõtlikuspädevus

Õpilased õpivad analüüsima oma kehalisi võimeid, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada oma tervist.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1. klassi õpilane:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja inventari;
- 6) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

Võimlemine

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu
- 2) suudab ronida varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt
- 3) suudab hoida tasakaalu
- 4) oskab moodustada viirgu ja kolonni
- 5) oskab pöörata paigal hüppega, ringjoonel kõndida ja joosta
- 6) suudab veered toengkägarast selili ja tagasi
- 7) teab, kuidas tundi alustada ja lõpetada
- 8) abistamisega sooritab turiseisu, tirelit ette ja veeret taha
- 9) teab, kuidas hüpata hüppenööriga

Jooks, hüpped, visked

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 400 m distantsti;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes
- 4) sooritab palliviske paigalt
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Liikumismängud

Õpilane:

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

2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Suusatamine

Õpilane:

- 1) oskab suusavarustust pakkida
- 2) panna suusasaapad suusaklambritesse
- 3) hoida suusakeppe õigesti käes
- 4) teab, kuidas kukkuda ja püsti tõusta ennast vigastamata
- 5) teab, kuidas mäest üles tulla (trepptõus)
- 6) suudab teha lehvikpööret
- 7) oskab teha pöördeid paigal
- 8) mõistab erinevaid klassikalisi suusaviise (paaristõuge - vahelduvtõuge)

Tantsuline liikumine

Õpilane:

- 1) oskab võtta kehaga erinevaid kujusid
- 2) oskab jääda ja hoida pausi
- 3) liigub kõnnisammuga muusika rütmis
- 4) oskab teha paaristööd
- 5) vahetab liikumimotiive vastavalt muusika osade vahetumisele

Ujumine

Õpilane ujub vahendiga 25 meetrit.