

|                                                      |                          |
|------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Koeru Keskkooli ainekava PÕHIKOOL I KOOLIASTE</b> | <b>Kehaline kasvatus</b> |
|------------------------------------------------------|--------------------------|

|                                    |                                                              |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Õppeaine</b>                    | <b>Kehaline kasvatus</b>                                     |
| <b>Klass</b>                       | <b>1.klass</b>                                               |
| <b>Tunde nädalas ja õppeaastas</b> | <b>3 tundi nädalas, kokku 105 tundi</b>                      |
| <b>Rakendumine</b>                 | <b>1.sept.2011, täiendatud 1.sept 2016</b>                   |
| <b>Koostamise alus</b>             | <b>Põhikooli riiklik õppekava, lisa 8; Koeru KK õppekava</b> |

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

### **AINEVALDKONNA KIRJELDUS**

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

### **ÜLDPÄDEVUSTE KUJUNDAMINE AINEVALDKONNA ÕPPEAINES**

Kehalises kasvatuses toetatakse **väärtuspädevuse** kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

**Õpipädevuse** arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutuoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

**Sotsiaalne pädevus** tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

**Enesemääratluspädevus** on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Ettevõtlikkuspädevust** kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmäärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad **matemaatikapädevuse** kujunemist.

**Suhtluspädevus** on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

## LÕIMING TEISTE VALDKONNAPÄDEVUSTE JA AINEVALDKONDADEGA

Ülekoolilised üritused, mis tagavad lõimingu teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega:

- Ülekooliline tervispäev „Reipalt koolipinki“.
- Ülekooliline Vastlapäev
- Sügisene spordipäev
- Ülekooliline tantsuetendus
- Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.
- **Emakeelepädevust** kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.
- Õpilaste **võõrkeeltepädevuse** kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

- **Kunstipädevuse** kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.
- **Sotsiaalne pädevus.** Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.
- **Tehnoloogiline pädevus** võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.
- **Loodusteaduslikku pädevust** toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

### LÄBIVAD TEEMAD

- Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
- Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.
- Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.
- Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).
- Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust

väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. Läbiv teema „**Teabekeskond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

- Läbiva teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

- Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülima aate - ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

### **ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID**

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/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.

### **ÕPPEAINE KIRJELDUS**

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses 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. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusa 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 kasvatusa tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatusa korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatusa ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75-80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20-25% kehalisele kasvatusa ette nähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (käsipall, saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks. Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatusa tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

## **ÕPPETEGEVUS**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu 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 käsitlemist 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.

**I kooliastme õppetegevused on:**

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

**I KOOLIASTE 1. KLASS****ÕPETUSE ÜLDEESMÄRGID**

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste ilu
- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

**ÕPPE-EESMÄRGID**

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja mootorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast □ arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

**ÕPPEMEETODID****Selgitus**

- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt □ matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus

- vaatlus
- referaat

**TUGIAINED, AINETEVAHELINE INTEGRATSIOON**

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
- inimeseõpetus - õppida täitma hügieeninõudeid
- õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

**LÄBIVAD TEEMAD**

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng

**ÕPPESISU****1. Võimlemine**Põhiasendid ja liikumised

Algseis. Päkkseis. Harkseis. Toengkägar. Põlvitus. Iste. Kägariste. Selililamang.

Kõhulilamang. Käteasendid – ees, all, kõrval, ülal, puusal, pihkseongus. Matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi- ja korraharjutused

“Kolonne ühekaupa paigale”, “Ühte viirgu paigale”, “Joondu”, “Valvel”, “Vabalt”, “Rivitult”, “Sammu –marss”, “ Joostes – marss”, “Klass- paariks loe”, “Klass tervist” ja “Klass nägemist” täitmine. Pöörded paigal astumisega.

Kõnni,- jooksu ja hüplemisharjutused

Kõnd kindla rütmi, plaksu või muusika järgi. Põlvetõstekõnd. Kägarkõnd. Matkivad harjutused. Jooks õige kehaasendiga. Võidujooks paarides ja rühmas, jooksu maona.

Kükishüplemine, sulghüplemine, harkishüplemine, hüpped ühel jalal.

Rakendusvõimlemine

Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine.

Ronimine, ripped

Kaldpingil ja üle takistuste. Ripped sirgete ja kõverdatud käte ja jalgadega kangil.

Akrobaatika

Toengkägarast veered taha turjale ja tagasi toengkägarasse. Kägaristest, selililamangust kätehaardega põlvedest veered kõrvale. Tirel ette, kaarsild selililamangust abistamisega.

### Tasakaal

Kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ette, taha ja kõrvale käte erinevate asenditega ja raskuste kandmisega. Seis ühel jalal, teine ees, taga või kõrval. Mahahüpe pingilt.

### Võimlemisriistadel

Ripped, ripplamangud, toengud.

### Rütmika ja liikumine

Muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusika saatel.

## **2. Kergejõustik**

### Jooks

Õige jooksuasend ja liigutused. Jooks paarides püstilähtest. Teatejooks esemete üleandmisega. Kestvusjooks 2 min. Süstikjooks. 60 , 300m.

### Hüpped

Hüpped paigalt ja hoojooksult üle takistuste. Kaugushüpe üle kraavi. Sügavushüpped.

Kõrgushüpe otsehoolt üle pingi,nööri.

### Visked

Visked märki pallide ja teatepulkadega, visked üle takistuste ja täpsusele vastu seinale 4-6 m kauguselt.

## **3. Sportmängud**

Pallide viskamine ja veeretamine ja püüdmine ühe ja kahe käega. Pallide viskamine ja püüdmine paarides. Pallide põrgatamine. Rahvastepall lihtsustatud reeglitega. Tutvumine õigete rahvastepalli reeglitega.

Jalgpalli veeretamine ja vedamine. Sööt, löök väravale.

### Jooksu, hüppe ja viskemängud.

“Me rõõmsad lapsed oleme”, “Haned- luigid”, “Hiirelõks”, “Kes on esimene”, “ Kullimäng”, “Kohti vähem”, “Kool, kodu, staadion”, “Rongisõit” jne.

“Jänesed juurviljaaias”, “Keksivad varblased”.

“Palli üleandmine”, “Pall keskmisele”, “Pall üle piiri”, “Väljaviskamine ringis”.

### Teatevõistlused

Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega.

**Suusatamine ja kelgutamine** Suuskade ja keppide kandmine kaenlas. Suuskade kinnitamine. Keppide hoid. Lehvikpööre.

#### **4. Liikumine astuva ja libiseva**

sammuga keppidega ja ilma.

Kraavi ületamine. Ronimine

kallakust üles.

Suusatada järjest 1,5 - 2 km.

Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi tasasel maal ja mäest üles. Laskumised mäest.

#### **5. Rahvatants**

“Kaera-Jaan”, “Üks,2,3,4,5,6,seitse”.

##### **Praktiline tegevus**

- koolis rühmade vaheline võistlus, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, kergejõustik
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse

### **ÕPITULEMUSED**

#### **1. klassi lõpetaja teab**

- õpitud oskussõnu ja käte ja jalgade asendeid
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid

#### **1. klassi lõpetaja oskab**

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid kelgutamisel ja võimlemises
- täita rivi- ja korraharjutusi
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi
- sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi

#### **1. klassi lõpetaja suudab**

- joosta rahulikus tempos

- suusatada erineval maastikul
- täita liikumismängudes mängureegleid

## HINDAMINE

Õpitulemusi hinnates **lähtutakse** põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse ja milliseid hindamisvahendeid kasutatakse. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

**Tervisest tingitud** erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse 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, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Aluseks on kooli hindamisjuhend.

**I kooliastmes hinnatakse** õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

- Puudub numbriline hindamine. Antakse suuline hinnang õpilase kehalise tegevuse ja arengu kohta arvestades
- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
- aktiivsus harjutuste sooritamisel ja liikumismängudes
- mängudes reeglite kinnipidamine
- osata mängida lihtsamaid liikumismänge

- kaaslastega arvestamine teatevõistlustes ja mängudes
- liikuda suuskadel erineval maastikul

**KASUTATAV ÕPPEVARA**

- erinevad pallid - korvpallid, võrkpallid , topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- teatepulgad
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hübitsad
- rahvusvahelistelt kehalise kasvatusseminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- “ Liikumismängud”