

Kehalise kasvatuse õppe kirjeldus

I kooliaste

Sissejuhatus

Portaal oppekava.innove.ee pakub oppekava.ee pakub [põhikooli riikliku õppekava](#) (PRÕK) rakendamiseks materjale, mille taotlus on luua õppe kavandamiseks õpetajat abistav terviksüsteem. Sarnaselt kõigi ainevaldkondadega on kehalise kasvatuse õppes ja kasvatuses kesksel kohal:

- läbivate teemade käsitlemine;
- lõiming teiste ainevaldkondadega,  [Lõimingust kehalises kasvatuses](#). Andre Koka;
- üldpädevuste kujundamine:

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 keskkonda säästvat 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 kasvatuse 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 liigutusoskusi 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 tõenduspõhiseid 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 liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

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

Lisamaterjali tingmärgid:



Lugemine



Vaatamine



Kehaline kasvatus – elukestvaim õppeaine. Kristina Šmigun-Vähi

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ja uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Harjutamisel arvestatakse õpilaste ealisi psühhofüsioloogilisi iseärasusi.



Õpilaste ealised iseärasused. Kadri Muoni

Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

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

Et koolidel oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatuses ainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatuses ettenähtud tundide mahust võivad koolid kasutada ainekavva mittek kuuluvate 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 kasvatuses tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

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 mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.



Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

I kooliastmesse kuuluvad 1., 2. ja 3. klass.

I kooliaste	
1. Võimlemine	Õpikeskkonna vajadus: võimla, võimlemismatid, hüppenöörid, võimlemispingid, varbsein, muusikakeskus
Õpitulemused	Õppesisu
3. klassi õpilane: 1) oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste	1. klass: 10–12 tundi Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine

<p>kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p>juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p> <p>2. klass: 15–18 tundi</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p>Kõnniharjutused: rivasamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p>Hüplemisharjutused: hüplemine hübitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkkõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika: veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägerast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p> <p>3. klass: 15–18 tundi</p>
--	--

	<p>Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitša tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<p>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</p>	<p>Lõiming</p>
<p>Kõigi õpilaste kaasamine. Diferentseeritud töö õpilaste võimete arendamisel. Praktiline harjutamine. Demonstratsioon. Kuulamisoskuse, koordinatsiooni- ja ruumitaju ning tähelepanuvõime arendamine. Aktiivõppemeetodite rakendamine: vestlus, arutelu; üksi-, paaris- ja rühmatöö; meetod <i>õpilaselt õpilasele</i>. Enesemääratluspädevuse kujundamine. Sallivuse ja empaatiavõime kujundamine kaaslaste suhtes.</p>	<p>Eesti keel Võimlemisega seotud teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse kujundamine.</p> <p>Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud.</p> <p>Muusika Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; muusika iseloomu väljendamine liikumise</p>

<p>Märkus/ettepanek õpilasele tagasisidena võimalikult positiivses vormis.</p>  <p>Õpetaja töökava näidis, I kooliaste. Mare Paist Võimlemine. Mare Paist</p>  <p>http://koolisport.ee/uke-harjutused http://akrobaatika.weebly.com/</p>	<p>kaudu; rütm ja dünaamika. Loominguline eneseväljendus isikupärasel liikumisel.</p> <p>Inimeseõpetus Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, hoiakute ja hügieeninõuete kujundamine; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine.</p>
---	---

2. Jooks, hüpped, visked	Õpikeskkonna vajadus: staadion, spordiväljak, terviserada, hüppepaigad, mänguväljak, teatepulgad, viskevahendid
Õpitulemused	Õppesisu
<p>3. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p>1. klass: 10–12 tundi Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> <p>2. klass: 15–18 tundi Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüppe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p>

	<p>Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> <p>3. klass: 15–18 tundi</p> <p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>
<p>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</p>	<p>Lõiming</p>
<p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelema kergejõustikuks ettevalmistavate aladega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus Jooksu, visete ja hüpetega seotud teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ning eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p>Inimeseõpetus Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; säästev ja tervislik eluviis sporti harrastades; tervislik toitumine; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.</p> <p>Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; tulemuste võrdlemine; analüüsioskus. Loendamine, liigitamine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud.</p> <p>Muusika Rütmi ja liikumise seostamine.</p> <p>Loodusõpetus Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes</p>


	tegevustes; erinevad pinnavormid.
--	-----------------------------------

3. Liikumismängud	Õpikeskkonna vajadus: mänguväljakud, erinevad pallid, tähised, eraldussärgid
Õpitulemused	Õppesisu
<p>3. klassi õpilane:</p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>1. klass: 15–18 tundi Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>2. klass: 21–24 tundi Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p> <p>3. 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.</p>
Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming

<p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelema liikumismängudega. Diferentseeritud töö.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus Liikumismängudega seotud teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p>Võõrkeeled Liikumismängudes kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine.</p> <p>Inimeseõpetus Ausa mängu reeglite järgimine.</p> <p>Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid.</p> <p>Loodusõpetus Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine liikumismängude kaudu; erinevad pinnavormid.</p>
--	---


<p>4. Talialad (Kooli valikul suusatamine või uisutamine)</p>	<p>Õpikeskkonna vajadus: suusarajad, uisuväljak, suusavarustus, uisuvarustus</p>
<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppesisu</p>
<p>3. klassi õpilane: Suusatamine 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</p>	<p>1. klass: 10–12 tundi Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p>

<p>2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</p> <p>Uisutamine</p> <p>1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 4 minutit.</p>	<p>Lehvikpööre ehk astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p> <p>Uisutamine</p> <p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.</p> <p>2. klass: 15–18 tundi</p> <p>Suusatamine</p> <p>Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p>Uisutamine</p> <p>Käte ja jalgade tõuge ning libisemine. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.</p> <p>3. klass: 15–18 tundi</p> <p>Suusatamine</p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p>Uisutamine</p> <p>Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.</p>
<p>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</p>	<p>Lõiming</p>
<p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus</p> <p>Talispordialase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine;</p>

<p>Kõigi õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelema suusatamise ja/või uisutamise ja/või uisutamise tegevustega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>  <p>Suusatamine, I ja II kooliaste. Töökava näidis. Siiri Mets Suusatamine. Siiri Mets Suusavarustus ja suusahooldus. Siiri Mets Uisutamine. Ülo Kurig</p>	<p>kuulamisoskuse ja eneseväljendusoskuse arendamine.</p> <p>Inimeseõpetus Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, tervislik toitumine; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.</p> <p>Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv.</p> <p>Muusika Rütmi ja liikumise seostamine.</p> <p>Loodusõpetus Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis sporti harrastades; erinevad pinnavormid; looduskeskkonna tunnetamine.</p>
--	---


<p>5. Tantsuline liikumine</p>	<p>Õpikeskkonna vajadus: tantsutunnid toimuvad soovituslikult spetsiaalselt sisustatud ruumis: tantsusaalis, kus on vetruv tantsupõrand, ventilatsioon, kaetavad peeglid, põrandapind 10 x 10 meetrit, puhas kõrgus 3,5 meetrit, heliisolatsioon, nüüdisaegne helitehnika, klaver või süntesaator, arvuti, projektor ja ekraan. Tunnid võivad olla ka aulas või mõnes muus tantsuõpetuseks sobivas ruumis</p>
<p>Õpitulemused</p>	<p>Õppesisu</p>
<p>3. klassi õpilane: 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; 2) liigub muusika, rütmi, heli järgi.</p>	<p>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.</p>

	<p>Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp- ja lõpp samm.</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p> <p>2. klass: 6–8 tundi</p> <p>Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujud rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.</p> <p>Laulumängud erinevates joonistes. 2–3-kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p> <p>3. klass: 6–8 tundi</p> <p>Mitme (neljast) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides.</p> <p>Suunajalg, suuna muutmine 8-taktist muusikalist pikkust arvestades.</p> <p>Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati.</p> <p>Korduvtuurilised eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>
--	--



Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
 <p>Õpetaja töökava näidis, I, II ja III kooliaste</p> <p>Tantsuline liikumine:</p> <p>Sissejuhatus. Anu Sööt</p> <p>Loovtants. Anu Sööt, Eve Noormets</p> <p>Eesti rahvatantsud ja teiste rahvaste tantsud. Tiiu Pärnits, Ülle Feršel, Sille Kapper</p> <p>Tantsuline liikumine põhikooli kehalise kasvatuse tunnis. Koostanud Anu Sööt. Viljandi, 2012, http://issuu.com/tantsuline_liikumine/docs/tantsuline_liikumine</p>	<p>Eesti keel</p> <p>Tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärilised lood; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel.</p> <p>Võõrkeel</p> <p>Tantsude ja tantsunimedede päritolu selgitamine.</p> <p>Inimeseõpetus</p> <p>Mina ja kodu; liikumise tähtsus; uudishimu ja maailma avastamine; meietunne ja sõpruskond.</p>

<p>Ande- ja oskusainete võimalustest õppekava üld- ja valdkonnapädevuste arendamisel. Jaak Jürimäe, 2001, http://tantsuharidus.ee/attachments/ande_oskusainete_tooryhma_materjalid_TANTS.pdf</p> <p>Tants ja liikumine aitab iga ainet õpetada. Õpetajate Leht, 15.11.2013, http://opleht.ee/10917-tants-ja-liikumine-aitab-iga-ainet-opetada/</p> <p>Tantsuõpetaja käsiraamat. Ivan Angelus, 2012, http://www.digira.ee/tootekataloog/all/tantsuopetaja-kasiraamat-100413/</p>	<p>Loodusõpetus Nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses.</p> <p>Kunst ja tööõpetus Mäng ja eneseväljendus; erinevad rollid; loomisrõõm.</p> <p>Matemaatika Paaris ja paaritu arv, liikumine kujundites, korduvtegevused 2, 4 või 8 korda.</p> <p>Muusika Liikumise ja sõna ühendus ning varieeritus helile, rütmile; laulmine.</p>
---	---

6. Ujumine	Õpikeskkonna vajadus: ujula, ujumisvahendid (ujumislauad), päästevahendid
Õpitulemused	Õppesisu
<p>Vaata ujumise uuendatud õpitulemusi siit või siit.</p>	<p>I kooliaste Ohutusnõuded ja kord basseinis ning ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>

Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale	Lõiming
<p>Üksi- ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>  <p>Ujumise algõpetus, https://www.youtube.com/watch?v=Y1BsVv24sxY</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus Ujumisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskus arendamine.</p> <p>Inimeseõpetus Säästev ja tervislik eluviis sporti harrastades; hügieeninõuded ujulas. Probleemide nägemine ja lahendamine.</p> <p>Matemaatika Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades; mõõtühikud.</p> <p>Muusika Rütmi ja liikumise seostamine.</p>

7. Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Õpikeskkonna vajadus: digivahendid
Õpitulemused	Õppesisu
<p>3. klassi õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; 3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 	<p>I kooliaste</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ning liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooli. 3. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja

<p>4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi.</p>	<p>spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>
<p>Metoodilisi soovitusi ja lisamaterjale</p>	<p>Lõiming</p>
<p>Teadmised edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangut andes arvestatakse eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> <p> Kooliolümpiamängude korraldamine: abiks õpetajatele, http://www.olympiaharidus.eu/index.php?page=72&</p> <p>Kooliolümpiamängude käsiraamat, http://www.olympiaharidus.eu/public/files/Kooliol%FCmpiam%E4ngude%20k%E4siraamat.pdf</p> <p> Kooliolümpiamängude video, https://www.youtube.com/watch?v=p7g6agX6Dd0</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus Spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmase eneseväljendusoskuse ja kuulamisoskuse kujundamine.</p> <p>Võõrkeeled Spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine.</p> <p>Inimeseõpetus Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine, tervislik eluviis sporti tehes; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; koostegutsemine, kaaslaste arvestamine ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Olümpiamängude tutvustamine.</p> <p>Loodusõpetus Loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p>

Matemaatika

Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

Hindamine

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

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides:

- 1) kuulamisoskust;
- 2) aktiivsust, kaasatõotamist, püüdlikkust;
- 3) reeglitest kinnipidamist, kaaslaste arvestamist;
- 4) hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist.

Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse või antakse hinnanguid õpilase teadmistele ja oskustele, aktiivsusele ja kaasatõotamisele tunnis. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja/või numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peaksid olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Hinnata võib ka hindamismudelite järgi, mida võib koostada õpetaja, õpetaja-õpilased või ainult õpilased.



Näited:

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1033>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1853>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1094>

<http://opetaja.edu.ee/hindamismudelid/index.php?tegevus=mudel&hmid=1197>

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul:

- 1) arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest;
- 2) hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest;
- 3) lähtutakse praktilisi oskusi hinnates 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, võiks koostada talle individuaalse õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.



Kujundav hindamine kui võimalus, <http://koolielu.ee/info/readnews/106547/kujundav-hindamine-kui-voimalus>

Õpetaja annab kohe suulise tagasiside õpilasele ja kogu klassi sooritusele; õpetaja kirjalik tagasiside.

Kujundav hindamine annab tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele.

Praktilised sooritused, vt [Õpetaja töökava näidis, I kooliaste](#). Mare Paist

Hindamine ja õpilaste motiveerimine: positiivsuse esiletoomine, aktiivsus, kaasatötamine, püüdlikkus, reeglite täitmine



[Motiveeriv hindamine](#). Anne Susanna Lindström

