

Ainekava kehaline kasvatus liikumispuudega õpilastele II kooliaste

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatuseesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

2.1.2. Kehalise kasvatus õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

2.1.3. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes 6. klassi lõpetaja:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- 7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

2.1.4. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

4. kl – 105t.	5. kl – 105t.	6. kl – 70t.
<u>Õpitulemused:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 4) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 5) teab, mida tähendab aus mäng spordis; 6) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.	<u>Õpitulemused:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;	<u>Õpitulemused:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;

Võimlemine Õpilane: 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T); Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 3) jookseb järjest 5 minutit. Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Õpilane: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid b) sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte) Õpilane: 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;	Võimlemine Õpilane: 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T); Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab hoojooksult palliviske; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) jookseb järjest 7 minutit. Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Õpilane: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid b) sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte) Õpilane: 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 4) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P)	Võimlemine Õpilane: 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T); Kergejõustik Õpilane: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab hoojooksult palliviske; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) jookseb järjest 9 minutit. Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Õpilane: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid b) sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte) Õpilane: 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
---	--	---

Orienteerumine Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); järgi etteantud piirkonnas; Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; Ujumine Õpilane ujub vabalt valitud stiilis. <u>Õppesisu:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes,	distantsti. Orienteerumine Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. Ujumine Õpilane ujub vabalt valitud stiilis. <u>Õppesisu:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted	5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti. Orienteerumine Õpilane: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. Tantsuline liikumine Õpilane: 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. Ujumine Õpilane ujub vabalt valitud stiilis. <u>Õppesisu:</u> Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja
---	--	--

sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Harjutuskombinatsioonid. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised. <i>Iluvõimlemine (T).</i> Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded. <i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja	spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Harjutuskombinatsioonid. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised. <i>Iluvõimlemine (T).</i> Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded. <i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja	hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti). Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest. Võimlemine <i>Rivi- ja korraharjutused.</i> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel. <i>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</i> Harjutuskombinatsioonid. <i>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</i> saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised. <i>Iluvõimlemine (T).</i> Hüpitsa hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded. <i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja
--	--	--

hoided. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. <i>Akrobaatika.</i> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). <i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. Kergejõustik Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. <i>Korvpall.</i> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.	hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. <i>Akrobaatika.</i> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). <i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. Kergejõustik Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. <i>Korvpall.</i> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.	hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. <i>Akrobaatika.</i> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). <i>Tasakaaluharjutused.</i> Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. Kergejõustik Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Liikumis- ja sportmängud: a) liikumismängud Sportmängudeks ette valmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. <i>Korvpall.</i> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.
--	---	---

<i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Orienteerumine Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud. Tantsuline liikumine Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused.	<i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Orienteerumine Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud. Tantsuline liikumine Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused.	<i>Jalgpall.</i> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Suusatamine Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Orienteerumine Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud. Tantsuline liikumine Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused.
---	---	---