1. Ainekava kehaline kasvatus ja rütmika

Kehaline kasvatus

Õppetegevus

- Kehalise kasvatuse kaudu arendatakse õpilase üldmotoorikat ja koordinatsiooni, kujundatakse eneseteeninduse ja sotsiaalseid oskusi. Harjutusi sooritades õpitakse tunnetama oma keha, suunama liigutusi, areneb jõud, vastupidavus, osavus, paraneb rüht.
- Harjutusi sooritatakse vastavalt õpilase arengule koostegevuses, eeskuju järgi, verbaalsel suunamisel või mälukujutlustele toetudes iseseisvalt. Muudetakse harjutuste rütmi ja tempot. Kasutatakse õpilase sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi. Oskuste omandamist toetab samalaadsete harjutuste pidev kordamine.
- Sobivate õppemeetodite valik suunab õpilasi arendama oma kehalisi võimeid, kujuneb regulaarse aktiivse kehalise liikumise harjumus. Jõukohaste harjutuste sooritamisel õpitakse liikumisest rõõmu tundma ja lõõgastuma. Õpilasi suunatakse spordialast meelisharrastust valima.
- Kehalise kasvatuse tundides suunatakse õpilast sportlikult riietuma ning võimalikult iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid täitma.

Rõhuasetused I arengutasemel

I arengutasemel õpetatakse õpilasi oma keha tunnetama ja ruumis orienteeruma. Vajaduse korral toimub sobimatute liigutusstereotüüpide muutmine ja/või asendamine.
Õpilasi suunatakse sooritama jõukohaseid harjutusi koostegevuses ja/või eeskuju järgi. Õppetöö läbiviimisel tuginetakse mängulisele tegevusele. Õpilasi motiveeritakse sportlikus tegevuses osalema positiivse hinnangu andmisega.
Õpilast õpetatakse koostegevuses sportimisel olulisi reegleid järgima.
Õpilasel kujundatakse oskust jälgida, kuulata ja täita lihtsamaid korraldusi. Tegevust verbaliseeritakse ja/või saadetakse alternatiivsete vahenditega täiskasvanu poolt.
Õpilast suunatakse koostegevuses järgima korraharjumusi. Kujundatakse oskust riietuda ja täita esmaseid hügieeninõudeid.

Õppesisu I arengutasemel

1) **Kehatunnetuse harjutused**. Liikumisharjutused, käte liigutamine, käte kõverdamine ja sirutamine, käte plaksutamine, rusikasse surumine ja avamine, sõrmede liigutamine, erinevate kehaosade patsutamine, sõudmine istuvad asendis, kõhuli roomamine, neljakäpukil käimine, lükkamine ja vedamine.
2) **Rühi -, koordinatsiooni- ja tasakaalu harjutused.** Erinevad kõnni vormid, harjutused varbseinal, kõnd võimlemispingil, harjutused võimlemiskepiga. Õlavöötme harjutused, ülakeha painutused. Tasakaaluharjutused vahenditel. Tähelepanu-, koordinatsiooni- ja osavusharjutused.
3) **Akrobaatika.** Mängulised harjutused. Aheltirel ette, tirel taha, poolspagaat, turiseis, kaarsild. Lihtsama akrobaatikakava õppimine, esitamine.

4) **Jooksud, jooksuharjutused.** Erineva pikkusega kestvusjooksud (kõnd) vahelduval maastikul. Jooksuasend, jooksu liigutused. Jooks erinevatest lähteasenditest - mängulised harjutused. Kiirendusjooksud (korduslõigud 30 m, 60 m). Tõkkejooks. Kepikõnd: tehnika, ohutusnõuded. Kujundliikumine (jooks looklevalt, sik-sakina, mööda joont jne).

Stardikäsklused. Jooks 30 m. Kestvusjooks - jooksu/kõnniharjutused murdmaal.

5) **Hüplemised, hüpped.** Kombineeritud hüppeharjutused (sulghüpped, harki-kokku hüpped, hüpped selg ees, matkivad hüppeharjutused), Juurdeviivad harjutused kaugushüppeks – hüpped üle madalate takistuste.
6) **Pallikäsitsusharjutused.** Palli tunnetamine (hoie, viskeliigutus). Pallide ja teiste vahendite viskamine üle nööri, võrgu, takistuse. Palli veeretamine ja veereva palli püüdmine. Palli viskamine ja püüdmine.
7) **Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused.** Lihtsamad liikumismängud. Harjutused paarides.

Taotletavad õpitulemused I arengutasemel

Õpilane:

1) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit;
2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse harjutusi;
3) teeb koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi;
4) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat;
5) liigub vahelduvsammuga trepist üles;
6) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi; käib
7) ja/või jookseb võimetekohases tempos jõukohast distantsi;
8) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi;
9) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi sirutus- ja lõdvestusharjutusi;
10) osaleb lihtsates liikumismängudes, võtab osa klassi ja kooli spordiüritustest;
11) riietub suunamisel spordiriietesse ja täidab hügieeninõudeid.

Rõhuasetused II arengutaseme õppes

II arengutasemel kujundatakse oskust ja harjumust suunamisel oma keha asendit ja liigutusi kontrollida.

Õpilasi suunatakse sooritama tuttavaid ja jõukohaseid harjutusi.

Õppetöös kasutatakse jätkuvalt mängulisi elemente. Õpilasi motiveeritakse sportlikus tegevuses osalema positiivse hinnangu andmisega. Sisemist motivatsiooni sportlikuks tegevuseks kujundatakse jõukohase ja huvipakkuva tegevuse kaudu.

Õpilasi õpetatakse järgima sportimisega seotud reegleid, arvestama võistluslikus mängus kaaslasega.

Õpilast suunatakse täitma ühe- ja kaheosalisi korraldusi, oma tegevust kommenteerima. Õpilasel kujundatakse oskus täita suunamisel korraharjumusi ja hügieeninõudeid.

Õppesisu II arengutasemel

1) **Kehatunnetusharjutused.** Esimese astme harjutuskava kordamine. Lisanduvad põrgatamine, veeretamine, venitusharjutused. Ruumitaju arendavad harjutused: liikumine rivis, ringid, viirus ja kolonnis.
2) **Rühi-, koordinatsiooni- ja tasakaalu harjutused.** Kombineeritud harjutused varbseinal. Harjutused tasakaalu taldrikul. Harjutused kõnni ja jooksusammudega: jooks selg ees, põlvetõste- jooks, sääretõstejooks, galopp. Jooksu ja hüppe harjutused hüpperedelil.
3) **Üldarendavad võimlemisharjutused.** Kombineeritud üldarendavad võimlemisharjutused vahenditeta, vahenditega, vahenditel, rakendusvõimlemine.
4) **Akrobaatika.** Tirel ette, taha ja küljele (vastavalt võimetele), turiseis abistamisega, sild abistamisega.

5) **Jooksud.** Mitmesugused jooksuharjutused-, viisid (põlvetõste, sääretõste jne), jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks. Jooks rahulikus tempos. Jooksud erinevatest lähteasenditest. Stardiasend, stardikäsklused.
6) **Hüpped.** Hüpped üle madalate takistuste, hüppeharjutused mänguvormis. Kombineeritud hüpped mäkke. Üleshüpped hoojooksult, ühe jala tõukega (rippuva eseme puudutamisega). Hoota kaugushüpe. Kaugushüpe hoojooksult.
7) **Pallikäsitsusharjutused (visked).** Pallivisked etteantud kaugusele, märki. Pallivise hoojooksuta.
8) **Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused.** Liikumismängud / spordimängud. Juurdeviivad harjutused sportmängude õppimiseks. Korvpall: pallikäsitsusharjutused (palli viskamine, püüdmine, põrgatamine - pallikooli harjutused). Saalihoki: palli vedamine, söötmine, visked väravale Jalgpall: palli vedamine, liikuva palli peatamine, söötmine, löögid väravale. Harjutused rühmas. Teatejooks.
9) **Suusatamine.** Ohutusnõuded suusatamisel, kohanemisharjutused, lehvikpöörded, libisamm, kahesammuline paaristõukeline klassikaline sõiduviis.

Taotletavad õpitulemused II arengutasemel

Õpilane:

1) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit;
2) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt;
3) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel;
4) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale;
5) liigub vahelduvsammuga trepist üles ja alla;
6) sooritab õpitud kõnni- ja jooksuharjutusi iseseisvalt, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel jõukohast distantsi;
7) sooritab paaris õpitud sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi;
8) sooritab suunamisel õpitud sirutus- ja lõdvestusharjutusi;
9) osaleb erinevates võistlusmängudes, võtab osa spordivõistlustest koolis ja väljaspool;
10) riietub iseseisvalt vastavalt ilmale ja tunni toimumise kohale, täidab hügieeninõudeid.

Rõhuasetused III arengutasemel

II arengutasemel kujundatakse oskust ja harjumust iseseisvalt kontrollida oma keha asendit ja liigutusi. Õpilasi suunatakse oma liigutusi teadlikult järjestama osatoimingute ahelast lähtuvalt. Kujundatakse liigutusstereotüüpe ja varieeritakse neid tegevusest ja tingimustest sõltuvalt.

Õpilane sooritab õpitud harjutusi varieeruvates tingimustes.

Õpilasi suunatakse sportlikus tegevuses osalema sisemisest motivatsioonist lähtuvalt. Õpilasele tutvustatakse spordieetika põhinõudeid ja suunatakse neid järgima.

Õpilast suunatakse täitma mitmeosalisi korraldusi, õpitud oskusi iseseisvalt rakendama, oma tegevust planeerima ja kontrollima ning kaasnevalt ja järgnevalt kommenteerima.

Õpilasel kujundatakse oskus täita iseseisvalt korraharjumusi ja hügieeninõudeid.

Õppesisu III arengutasemel

1) **Üldarendavad harjutused.** Kombineeritud üldarendavad võimlemisharjutused vahenditeta, vahenditega, vahenditel. Kombineeritud jõu- ja venitusharjutused. Ristsamm jooks, hüpped üle takistuste ja sammhüpped. Iluvõimlemine (harjutused palli, rõnga ja hüpitsaga).
2) **Rühi-, koordinatsiooni- ja tasakaaluharjutused.** Jõuharjutused varbseinal. Kombineeritud harjutused kõnni ja jooksu sammul. Harjutused erinevate vahenditega.

3) **Hüpe**: juurdeviivad harjutused. Üleastumishüpe.
4) **Visked/tõuked.** Kuulitõuget tutvustavad harjutused topispallidega, kuulijännid. Pallivise hoojooksult
5) **Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused.** Liikumismängud / spordimängud. Juurdeviivad harjutused sportmängude õppimiseks. Korvpall: pallikäsitsusharjutused. Palli hoie visates, söötes. Kombineeritud põrgatamise, söötmise, viske harjutused. Saalihoki - Kombineeritud harjutused (palli vedamine takistuste vahelt, söötmine liikumiselt, visked erinevatelt positsioonidelt). Jalgpall: Kombineeritud harjutused (söötmine, liikumine palliga, löögid väravale).
6) **Suusatamine.** Libisamm. Kahesammuline, paaristõukeline klassikaline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta klassikaline sõiduviis. Põhilaskumisasend. Trepptõus, käärtõus. Sõit murdmaal individuaalses tempos.

Taotletavad õpitulemused III arengutasemel

Õpilane:

1) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda;
2) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või
3) rühmas;
4) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel;
5) sooritab mälule toetudes liigutuste ahelat;
6) sooritab varieeruvates tingimustes kõnni- ja jooksuharjutusi; kõnnib/jookseb erinevatel maastikel ja eri aastaaegadel eri pikkusega distantse;
7) sooritab varieeruvates tingimustes sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi rühmas;
8) sooritab iseseisvalt sirutus- ja lõdvestusharjutusi;
9) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest, võtab osa üleriigilistest spordivõistlustest;
10) teab ja järgib tervisliku eluviisi põhimõtteid.

Rütmika

Õppetegevus

- Rütmikas ühendatakse kehalisest kasvatusest tuttavad harjutused muusika ja rütmiga. Rütmitunde aluseks on lihaste liigutustele tugineva korrapärase liikumise tunnetamine. Muusika rütmiline külg organiseerib psüühikat. Liigutused muusika saatel ja rütmiline liikumine arendavad õpilaste füüsilisi võimeid, aktiveerivad psüühilisi protsesse, aitavad kaasa õpilaste enesetunnetuse kujunemisele, tõstavad meeleolu ning arendavad verbaalse ja mitteverbaalse suhtlemise oskusi.
- Rütmikatunnis kasutatakse kehatunnetus-, kontakti- ja suhtlemisharjutusi, luuletusi, laulu- ja ringmänge, tantse ja pillimängu. Õpitud tantsude ja mängudega esinetakse üritustel.
- Kujundatakse hügieeni- ja korraharjumusi.

Rõhuasetused I arengutasemel

I arengutasemel kujundatakse õpilastel oskust kuulata, jälgida, matkida, mõista ja täita lihtsamaid korraldusi laulu- ja ringmänge õppides.

Õpilasi õpetatakse tunnetama oma keha ja liigutusi, arendatakse ruumitaju. Õpetatakse oma liikumist ja liigutuste rütmi kohandama saatelugemisele ja muusikale.

Harjutusi õpitakse koostegevuses, matkides/eeskuju järgi.

Õppesisu I arengutasemel

1) arendatakse õpilase kuulamis-, jälgimis-, matkimis-, mõistmis- ja lihtsamate korralduste täitmise oskusi;
2) rütmisalmide järgi astumine, jooksmine, trampimine, plaksutamine, patsutamine. Luuletuste sisu mõistmine ja matkimine liigutustega;
3) häälte imiteerimine, lindude ja loomade kõnnaku ja tegevuste matkimine;
4) harjutused rätikute ja lintidega, tokkidega;
5) osavusharjutused: koordinatsioon ja tasakaal. Kõnd pingil, hüpped pingilt;
6) lihtsad mängud ja tantsud. Liikumine ringis.

Taotletavad õpitulemused I arengutasemel

Õpilane:

1) osaleb koostegevuses rivi ja ringjoone moodustamisel; õpib märkama oma kohta harjutuste sooritamisel;
2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetuse ning rühi- ja tasakaaluharjutusi;
3) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat;
4) liigub erineva rütmiga muusika saatel;
5) osaleb koostegevuses lihtsamates õpitud ring-, laulu- ja tantsumängudes;
6) esineb koostegevuses õpitud ringmängudega ühisüritustel.

Rõhuasetused II arengutasemel

I arengutasemel kujundatakse praktilisi koostööoskusi laulu- ja tantsumänge mängides. Õpilasi suunatakse kontrollima oma kehaasendit. Õpitakse erisuunalisi liigutusi ja eri kehaosade liigutuste koordineerimist.

Õpitud harjutusi sooritatakse vähesel suunamisel võimalikult iseseisvalt.

Õppesisu II arengutasemel

1) tähelepanu ruumitaju arendamisele;
2) harjutused muusika ja liisusalmide saatel. Liikumismängud;
3) koordinatsiooniharjutused: kõnd päkkadel ja kandadel, takistuse ületamine, tagurpidi kõnd;
4) käte ja jalgade samaaegsed harjutused;
5) harjutused väikeste pallidega;
6) erinevate sammude ja suundade õppimine. Külgsamm, galopp, hüpaksamm. Liikumine paremale, vasakule, ette ja taha.

Taotletavad õpitulemused II arengutasemel

Õpilane:

1) teab oma kohta rivis ja ringjoonel ning suudab seda hoida tantsimisel, harjutuste sooritamisel;
2) sooritab iseseisvalt õpitud ja jõukohaseid keha- ja ruumitunnetuse ning rühi- ja tasakaaluharjutusi;
3) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi ahelas;
4) tunneb ära õpitud harjutusi ja tegevusi saatva muusika; liigub kooskõlas muusikaga;
5) osaleb laulu- ja tantsumängudes ning liikumiskavades; tunneb ära õpitud rahvatantsu ja tantsib seda kaasa;

6) esineb õpitud ring-, laulu- ja tantsumängudega ning liikumiskavadega kooli üritustel.

Rõhuasetused III arengutasemel

I arengutasemel õpitakse tantsima lihtsaid tantse ja pidudel õpitud viisil käituma. Liikumiskavade õppimisel arvestatakse õpilaste muusikaeelistustega.
Kujundatakse oskust ja harjumust iseseisvalt kontrollida oma keha asendit ja liigutusi.
Õpilane sooritab õpitud harjutusi iseseisvalt erineva muusika järgi.

Õppesisu III arengutasemel

1) rütmi improvisatsioonid;
2) liikumiskavad;
3) erinevad tantsud: seltskonnatantsud, rahvatantsud;
4) ringmängud.

Taotletavad õpitulemused III arengutasemel

Õpilane:
1) osaleb juhendamisel erinevate tantsujooniste moodustamisel;
2) sooritab iseseisvalt õpitud tantsusamme, oskab ette näidata lihtsamaid tantsuliigutusi;
3) improviseerib tantsu muusika järgi;
4) tantsib lihtsamaid rahva- ja seltskonnatantse;
5) oskab tantsule paluda, tantsu lõpetada;
6) esineb õpitud rahva- ja seltskonnatantsude ning liikumiskavadega erinevatel üritustel.