

2.1. Kehaline kasvatus

2.1.1. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid

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

2.1.2. Kehalise kasvatus õppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

2.1.3. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgid I kooliastmes 3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- /sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja 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) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

2.1.4. Kehalise kasvatus õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

1 kl- 105	2 kl - 105	3 kl - 70
<u>Õpitulemused:</u>	<u>Õpitulemused:</u>	<u>Õpitulemused:</u>

<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid</p> <p>Võimlemine 1) oskab liikuda, kasutades rivasammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel</p> <p>Jooks, hüpped, visked 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>Liikumismängud 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades;</p> <p>Tantsuline liikumine 1) mängib; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>Võimlemine 1) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 2) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>Jooks, hüpped, visked 1) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantssi; 2) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>Liikumismängud 1) vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>Tantsuline liikumine 1) tantsib õpitud eesti laulumänge;</p> <p>Ujumine 1) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit. 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 2) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.</p> <p>Võimlemine 1) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest); 2) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>Jooks, hüpped, visked 1) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 2) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.</p> <p>Liikumismängud 1) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;</p> <p>Tantsuline liikumine 1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> <p>Ujumine 1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>
<p>Õppesisu:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest -3t. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis.</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest -3t. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest -3t. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.</p>

<p>Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.</p> <p>Võimlemine -35t.</p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil.</p> <p>Jooks, hüpped, visked-35t.</p> <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Visked.</p> <p>Liikumismängud -23t.</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite)</p> <p>Tantsuline liikumine -10t.</p>	<p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.</p> <p>Võimlemine-30t.</p> <p>Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine.</p> <p>Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.</p> <p>Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.</p> <p>Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks.</p> <p>Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha.</p> <p>Kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse.</p> <p>Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</p> <p>Jooks, hüpped, visked -30t.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.</p> <p>Liikumismängud- 15t.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Tantsuline liikumine -7t.</p>	<p>Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Võimlemine -10t.</p> <p>Tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Koordinaatsiooni harjutused.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega.</p> <p>Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p>Jooks, hüpped, visked -15t.</p> <p>Jooks erinevatest lähteasenditest.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p>Liikumismängud -15t.</p> <p>Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).</p>
---	--	--

<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.</p>	<p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Ujumine -20t. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispakades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>	<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. Tantsuline liikumine-7t. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. Ujumine-20t. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispakades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>
---	--	--

2.1. Kehalinekasvatus (kõnepuuetega klassid)

2.1.1. Kehalisekasvatuseõppe- jakasvatuseesmärgid

Kehalisekasvatuseõppe- jakasvatuseesmärgid valdkonnapädevustekujundamiseks lähtuvad ainevaldkonnaeesmärkidest.

2.1.2. Kehalisekasvatuseõppeaine kirjeldus

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

2.1.3. Kehalisekasvatuseõppe- jakasvatuseesmärgid I kooliastmes 3. klassi õpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarseliikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusti, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavvu kuuluvat liikumisviisi / kehalisteharjutustetehnika (vt ladeõpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhilikumisviisi liigutusoskustetasemel;

3) teab/kirjeldab, kuidastulebkäitudakehalisekasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikuljne), täidabõpetajaseatudohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetlebohuallikaidliikumise- /sportimispaikades ja kooliteelningkirjeldabohutulikumise, sportimise ja liiklemisevõimalusi;

4) teab, kuidaskäitudakehalisiharjutusisooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidabkokkulepitud (mängu)reegleid, kasutabheaperemehelikultkoolispordivahendeid ja -inventari);

5) harjutabaktiivseltkehalisekasvatuse tundides, oskabiseseisvalt ja kooskaaslastegaohutulmängidaliikumismänge, tahabõppidauusikehalisiharjutusi ja liikumisviise.

2.1.4. Kehalisekasvatuseõppesujujaõpitulemused I kooliastmes

1 kl- 35	2 kl - 35	3 kl - 35
<p>Õpitulemused:</p> <p>Teadmisedspordistjaliikumisviisidest 1) oskabkäitudakehalisekasvatuse tunnis, liikudes/sportideserinevatessportimispaikades ingtänavalliigeldes, järgibõpetajareegleidjaohutusnõudeid, täidabmängureegleid, teabjatäidab (õpetajakehtestatud) hügieeninõudeid</p> <p>Võimlemine 1)oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>Jooks, hüpped, visked 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>Liikumismängud 1) sooritabharjutusierinevaidpallepõrgatades;</p> <p>Tantsulinelikumine 1) mängib; 2) liigubvastavaltmuusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Õpitulemused:</p> <p>Teadmisedspordist ja liikumisviisidest 1) kirjeldabregulaarseliikumise/sportimiset ähtsusttervisele, nimetabpõhjusti, mikspeabolemakehaliseltaktiivne;</p> <p>Võimlemine 1) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>Jooks, hüpped, visked 1) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;</p> <p>Liikumismängud 1)vedades, söötes, visates ja püüdesningmängibnendegaliikumismänge;</p> <p>Tantsulinelikumine 1)tantsibõpitudeestilaulumänge;</p> <p>Ujumine</p>	<p>Õpitulemused:</p> <p>Teadmisedspordist ja liikumisviisidest 1) annabhinnanguendasooritusele ja kogetudkehaliselekoormusele (kerge/raske); 2) loetlebspordialasid ja nimetabEestituntudspordilasi.</p> <p>Võimlemine 1) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);</p> <p>Jooks, hüpped, visked 1) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>Liikumismängud 1) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;</p> <p>Tantsulinelikumine 1) liigubvastavaltmuusikale, rütmile, helile.</p> <p>Ujumine 1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>

	<p>1)ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit. 2)hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>	
<p>Õppesisu:</p> <p>Võimlemine -10t. Rivi- ja korraharjutused. Rivistumineviirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöördedpaigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordinatsiooniarendavahüplemisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavadvõimlemisharjutused.</p> <p>Teadmisedspordist ja liikumisviisidest Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Ohutuliiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglidkehalisiharjutusitehes.</p> <p>Jooks, hüpped, visked -10t. Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksualustamine ja lõpetamine. Teatevahetuseõppimelihtsatesteatevõistluste s, pendelteatejooksteatapulga. Hüpped. Visked.</p> <p>Liikumismängud -10t.</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Võimlemine -5t. Rivistumineviirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine. Päck-kõnd, kõndkandadel. Liikuminejuurdevõtusammugakõrvale. Harki- ja käärihüplemine. Hüpleminehüpitsatiirutamisegaettejalalt jalale. Üldarendavadvõimlemisharjutusedkäte, kere ja jalgadepõhiasenditega.</p> <p>Teadmisedspordist ja liikumisviisidest Liikumise ja sportimisetähtsusinimesetervisele. Liikumissoovitused I kooliastmeõpilasele. Liikumine/sportimineüksi ja kooskaaslastega, kaaslasesooritusekirjeldamineingsellele hinnangu andmine.</p> <p>Jooks, hüpped, visked -5t. Püstistartkoosstardikäsklustega. Mitmesugusedjooksuharjutused, jookserinevas tempos. Hüppedhoojooksult, et omandadajooksu ja hüppeühendamiseoskus.</p>	<p>Õppesisu:</p> <p>Võimlemine -5t. Tervitamine, loendamine, pöördedpaigal, kujundliikumised. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooniharjutused. Harjutusedvahendita ja vahendigasaatelugemisingmuusikasaatel. Rippseis, ripped ja toengud. Veeretahaturiseisu. Kaarsild. Toengkägarastülesirutushüpemaandumisasendifikseerimisega.</p> <p>Teadmisedspordist ja liikumisviisidest Teadmisedilmastikule ja spordialalevastavastrüetumisest. PesemisevajalikkuspärastkehalisteharjutustetegemistElementaars edteadmisedspordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Jooks, hüpped, visked -5t. Jookserinevatestlähteasenditest. Püstistartkoosstardikäsklustega. Madalatesttakistustestülehhüppedparema ja vasakujalaga. Kõrgushüpeotsehoolt. Pallivisepaigalt ja kahesammulisehooga.</p> <p>Liikumismängud -5t. Pallikäsitsemiseharjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).</p>

<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohastevahendite)</p> <p>Tantsulinelikumine -5t.</p> <p>Eestitraditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamadtantsuvõtted ja tantsusammud.</p>	<p>Viskepallihoie.</p> <p>Tennisevalliviseüaltpäpsusele ja kaugusele.</p> <p>Liikumismängud -5t.</p> <p>Liikumismängudväljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Tantsulinelikumine</p> <p>Liikumineruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Ujumine -20t.</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskohtades. Ujumise hügieeninõuded.</p> <p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>	<p>Sportmängeettevalmistav liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p> <p>Tantsulinelikumine</p> <p>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusikaiseloomule.</p> <p>Ujumine-20t.</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskohtades. Ujumise hügieeninõuded.</p> <p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>
---	--	--