

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus” (Toimetulekuõpe)

Ainevaldkond

Ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus 1.-9. klass.

Kehalise kasvatus tunde jaotus kooliastmete kaupa (tundi nädalas).

	I aste		II aste				IIIaste		
Klass	1. klass	2. klass	3. klass	4. klass	5. klass	6. klass	7. klass	8. klass	9. klass
Tundide kogus	2	2	2	2	2	2	2	2	2

Ainevaldkonna kirjeldus

Kehalise kasvatus kaudu arendatakse üldmootorikat ja koordinatsiooni, kujundatakse eneseteeninduse ja sotsiaalseid oskusi. Harjutusi sooritatakse vastavalt lapse arengule passiivselt imiteerimise, näidise ja instruksiooni järgi, liigutuste rütmi ja tempot muutes.

Üldkehalisi harjutusi sooritades õpetatakse tunnetama oma keha, suunatakse liigutusi; arendatakse jõudu, vastupidavust, osavust. Soovitav on lülitada tundi spetsiaalseid rühiharjutusi. Õpilaste juhendamisel arvestatakse laste suutlikkust tegutseda eeskuju, näidise või suulise korralduse alusel. Sobivate õppemeetoditega innustatakse õpilasi arendama oma kehalisi võimeid, süvendama regulaarse aktiivse kehalise liikumise harjumusi. Jõukohaste harjutuste valik võimaldab õpetada õpilasi lõõgastuma ja liikumisest rõõmu tundma. Kehalise kasvatus tundides pööratakse tähelepanu õpilaste sportliku riietuse ning isikliku hügieeni nõuete võimalikult iseseisvale täitmisele. Kehalise kasvatus tundides tutvustatakse Eesti ja maailma spordisündmusi, osaletakse eri- või paraolümpialikumises ja suunatakse sportliku meelisharrastuse valikut. Mõõduka intellektipuudega laste füüsiline areng on väga ebaühtlane ja kehalist kasvatus saab tulemuslikult läbi viia ainult juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid iseärasusi. Vastavalt õpilastega tegelevate spetsialistide soovitudele võib viia koolis läbi liikumisravi tunde.

Kehalise kasvatuse rõhuasetused 1.–2. klassis	Taotletavad õpitulemused 1.–2. klassis
<ul style="list-style-type: none"> • Kujundatakse õpilaste oskust kuulata, jälgida ja täita lihtsamaid korraldusi ning järgida korraharjumusi, õpetatakse last oma keha tunnetama, ruumis orienteeruma. • Harjutusi sooritatakse koostegevuses ja matkides näidise ja lihtsa instruksiooni järgi. Õpilasi suunatakse muutma liigutuste rütmi ja tempot. Oskuste omandamist toetab samalaadsete harjutuste pidev kordamine. • Kogu õppetöö tugineb mänguliste elementide kasutamisele. Õpilasi motiveeritakse tegevuses osalema positiivse hinnangu andmisega. 	<p>2. klassi lõpuks õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kuulab juhendit, jälgib ja sooritab imiteerimise järgi lihtsamaid harjutusi (vajaduse korral abiga); 2) sooritab matkimise teel lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi, suudab muuta liigutuste rütmi ja tempot; 3) suudab joosta võimetekohases tempos jõukohast distantsi, suudab järjest käia jõukohast distantsi; 4) ronib varbseinal, kõnnib võimlemispingil; 5) veeretab ja viskab palli; 6) osaleb lihtsates mängudes; 7) laskub kelgul nõlvakust, veab kelgul kaaslast; 8) riietub iseseisvalt spordiriietesse, täidab suunamisel hügieeninõudeid.

Kehalise kasvatuse rõhuasetused 3.–6. klassis	Taotletavad õpitulemused 3.–6. klassis
<ul style="list-style-type: none"> • Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma keha, selle asendit ja liigutusi. Toimub sobimatute liigutusstereotüüpide muutmine või asendamine. Tegeletakse eri kehaosade mootorika koordineerimisega. Tuttavaid ja jõukohaseid tegevusakte sooritab õpilane iseseisvalt, sh varieeruvates tingimustes. • Olulised on õpilase sotsiaalset arengut toetavad harjutused. • Tegevuses osalemisele antakse positiivne hinnang. Õpilast suunatakse oma tegevust elementaarselt kommenteerima. 	<p>6. klassi lõpuks õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab tuttavaid võimlemisharjutusi. Sooritab liigutuste ahelat kaasneva instruksiooni järgi; 2) suudab kõndida erinevatel maastikel, treppidest üles-alla, osaleb teatejooksus; 3) sooritab lihtsamaid harjutusi erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel; 4) viskab ja pörgatab palli, hüppab hoota kaugust; 5) osaleb erinevates võistlusmängudes;

	6) liigub suuskadega lauskmaal; 7) tegeleb võimetekohaselt talvespordiga; 8) riietub iseseisvalt vastavalt ilmale ja tunni toimumise kohale (sise-, välistingimused).
--	---

Kehalise kasvatuse rõhuasetused 7.–9. klassis	Taotletavad õpitulemused 7.–9. klassis
<ul style="list-style-type: none"> • Harjutuste õppimisel ja sooritamisel tõstetakse õpilaste iseseisvust. Kujundatakse liigustusstereotüüpe ja varieeritakse neid tegevusest ja tingimustest sõltuvalt. Kujundatakse oskust ja harjumust kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpilased hakkavad liigutusi teadlikult järjestama osatoimingute ahelast lähtudes. Olulised on sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused. • Õpilasi õpetatakse täitma mitmeosalisi korraldusi, suunatakse õpitud oskusi iseseisvalt rakendama, oma tegevust planeerima ja kontrollima (tegevuse kaasnev ja järgnev suunatud kommenteerimine, tuttava tegevuse planeerimine). • Tähelepanu pööratakse tahtemaduste (sihikindlus, julgus, visadus, püsivus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime jne) kujundamisele. • Tutvustatakse spordieetika nõudeid: aus võistlus, võistlusreeglitest kinnipidamine, vastase austamine jne. 	<p>Põhikooli lõpetaja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab harjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas; 2) sooritab liigutuste ahelat mälu kujutlustele toetudes; 3) suudab kõndida/joosta erineval maastikul ja erineval aastaajal; 4) osaleb erineva pikkusega jooksudistantsidel; 5) sooritab lihtsamaid kombineeritud harjutusi erinevate vahenditega; 6) viskab palli, hüppab hooga kaugust; 7) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest; 8) laskub suuskadel laugest nõlvast; 9) osaleb talispordivõistlustel; 10) teab ja järgib tervisliku eluviisi põhimõtteid.