



Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

1. Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Põhikooli lõpetaja:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja –oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

2. Ainevaldkonna õppeaine

Põhikooli ainevaldkonda kuulub kehaline kasvatus, mida õpetatakse 1. – 9. klassini.

Kehalise kasvatusena nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 8 nädalatundi

II kooliaste – 8 nädalatundi

III kooliaste – 6 nädalatundi

3. Ainevaldkonna kirjeldus

Põhikooli ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatusena tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumiskogemused soodustavad huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustavad õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatusena õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.



4. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeainetes

Kehalises kasvatuses toetatakse **väärtuspädevuse** kujunemist tervist ning **jätkusuutlikku eluviisi** tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkinda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelseisiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehalise võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevus kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad **matemaatikapädevuse** kujunemist.

Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

5. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuses lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste **võõrkeeltepädevuse** kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.



Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus on tihedalt seotud **inimeseõpetuse, ajaloo, ühiskonnaõpetusega**. Kehaline kasvatus õpetab õpilast tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemisel. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teaduslikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja –vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteadlikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumise/sportimisel. Kehalise kasvatus kaudu kinnistuvad teadmise ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

6. Läbivad teemad

Läbiva teema „**Tervis ja ohutus**” puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. Nimetatud teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ka kujundada oma liikumisharrastust.

Läbivat teemat „**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**” toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „**Keskkond ja jätkusuutlik areng**” aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**” toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „**Kultuuriline identiteet**” kajastub kehalise kasvatus tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.



Läbiv teema „**Teabekeskond**” toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Õpilast suunatakse leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega.

Läbiv teema „**Tehnoloogia ja innovatsioon**” rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. Kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumine, analüüsimine, võrdlemine ja järelduste tegemine, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

Läbiv teema „**Väärtused ja kõlblus**” seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

7. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli/gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehaliste võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase



arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

8. Õppetegevused

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevusest, 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 huvitegevuseks;
- 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 kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja –vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

● I kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;
- 2) oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;
- 3) kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine.

● II kooliastme õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;



- 2) kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangute andmine;
 - 3) oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
 - 4) spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine;
 - 5) spordivõistlustest ja /või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.
- III kooliastme õppetegevused on:
- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
 - 2) kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
 - 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
 - 4) liikumis-, spordi- ja tervise teemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
 - 5) spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

9. Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika-, jõu- ja maadlusaalis ning jooksurajal), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid.



KEHALINE KASVATUS – 1. klass (70 tundi)

Õppe-eesmärgid

- õpilane soovib olla terve ja rühikas,
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu,
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid,
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma,
- õpilane omandab põhiliigutuoskused (kõnd, jooks, hüpped, viskamine, ronimine, roomamine).

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ - tööohutus, ohutu liiklus

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ – looduskaitse, õppeväljakuste ja harjutuspaikade korrashoid

„Väärtused ja kõlblus“ – ausa mängu põhimõtete järgimine

„Teabekeskond“ – oma kodukoha sportlased (Lurich)

Lõiming – ainetevahelised seosed, sh ülekooolilised üritused

- kehalise kasvatus lõiming eesti keele ja kirjandusega

Tegevuse eesmärk: õppevaldkonna kirjutamine lõiming kehalise kasvatuses; toetada õigekirja õppimist läbi kehalise kasvatus

Vahendid: pallid

Tegevus:

- moodustada 5-6 liikmelised grupid. Õpilased seisavad ringis
- õpetaja ütleb sõna.
- palliga õpilane ütleb esimese tähe ning seejärel viskab kiiresti palli endast paremal/vasakul olevale õpilasele
- tegevus jätkub seni kuni sõna on lõpetatud või ilmneb õigekirjaviga

Variatsioon: võib kasutada sõnavara laiendamise eesmärgil. Esimene õpilane ütleb sõna ja viskab palli järgmisele, kus püüab anda sõnale definitsiooni.

- kehalise kasvatus lõiming inimeseõpetusega (teema: toitumine)

Tegevuse eesmärk: toetada toiduainete tundmist ja rõhutada mitmekesise toitumise olulisust läbi kehalise kasvatus

Vahendid: pallid



Tegevus:

- õpilased on jaotatud 6-liikmelistesse gruppidesse. Kõik grupid on moodustanud ringi.
- igal grupil on üks pall
- õpetaja ütleb ühe toiduainete grupi (nt juurviljad)
- enne palli viskamist kaaslasele, kes asetseb paremal/vasakul, peab õpilane nimetama ühe sellesse toiduainete gruppi kuuluva toiduaine
- enne järgmise toiduainete grupi nimetamist õpetaja poolt tunnustatakse kõige enam toiduaineid nimetanud õpilaste gruppi. Paluda õpilastel ülekorrata toiduained, mida nad nimetasid.
- õpetaja nimetab järgmise toiduainete grupi.

Variatsioon:

- ilma pallita õpilased sooritavad sulghüppeid paigal
- kogu tegevust võib sooritada paarides/kolmikutes
- määrata ajalimiit, kui kaua võib palli käes hoida ja toiduainet mõelda (nt 5 sekundit). Ajalimiidi ületanud grupp langeb mängust välja, sooritades mängu lõpuni lisaülesannet.

- kehalise kasvatuse lõiming matemaatikaga

Matemaatika algõpetuses aitavad füüsiline tegevus ja liikumine kaasa põhimõistete omandamisele. Näiteks „liidame sellele kombinatsioonile palli töö“ või „teeme seda hüpet neli korda“. Geomeetria abil saab seletada nii kehaosade omavahelist kui ka keha paiknemist ruumi või teiste kehade suhtes (nt „pool pööret parem pool“ ehk pöördnurk on 45 kraadi, „teeme 180 kraadise pöörde“ jne). Mõõtühikuid saab kasutada resultatiivsuse hindamisel. Liikumiseks kuluva aja ja vahemaa suhte selgitamine praktilise tegevuse kaudu.

- kehalise kasvatuse lõiming loodusainetega (ilmakaared)

Tegevuse eesmärk: toetada põhiilmakaarte õppimist läbi kehalise kasvatuse

Vahendid: Eesti kaart seinale riputamiseks

Tegevus:

- õpetaja nimetab linna Eesti kaardilt
- õpilased nimetavad ilmakaare ning hüppavad viis hüpet vastavasse suunda

Variatsioon: muuta liikumisviisi

- kehalise kasvatuse lõiming muusikaõpetusega

Kehalise kasvatuse lahutamatu osa on liikumine, tantsimine muusika ja laulu saatel (laulumängud, ringmängud). Kui kehalise kasvatuse tundi saadab vokaalmuusika, siis on lõimunud mitmed



kunstiliigid. Laulumängudes on põimunud liikumine, laul ja muusika. Muusika abil väljendatakse oma loovust, meeleolude tajumist ja edasiandmist. Tantsulist liikumist tavaliikumisest aitab eristada meloodia kuulamine ja matkimine, selle väljendamine liigutuste ja kehaasenditega. Muusika kaasamine kehalisse kasvatusse aitab edukalt arendada õpilaste rütmitunnet.

Õppesisu

Teadmised spordist/liikumisest ja kehaliste harjutustega tegelemisest

- liikumise ja sportimise tähtsus tervisele
- liikumissoovitused: millega tegeleda ja kui palju liikuda/sportida, isikliku spordivarustuse hoidmine/hooldamine
- ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele: käitumisreeglid (sõbralik ja abivalmis suhtumine kaaslastesse, kooli spordiinventari hoidmine jms) kehalise kasvatus tunnis; ohutu käitumine erinevates spordipaikades, erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegelemisel; ohutu liiklemine (teel spordipaikadesse, kooliteel).
- Hügieenireeglid kehaliste harjutustega tegelemisel. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest

Võimlemine (10-12 tundi)

- Rivikorraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine, koondumine viirus juurdevõtusammuga. Põhiseisang. Joondumine viirus. Liikumise alustamine ja lõpetamine.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.
- Üldarendavad võimlemisharjutused: vahenditega (pallide, võimlemiskepi, võimlemisrõngaga) saatelugemise ning muusika saatel ja vahendita. Matkimisharjutused
- Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuse, takistuse alt; roomamine, rippseis ja ripe. Sügavushüpped (kuni 40 cm) vetruva maandumisega. Üleshüpped kahe jala tõukelt. Sirutushüpe
- Akrobaatilised harjutused: juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Veered käärasendis ette ja taha (kiikhobu). Tirel ette ja veere taha turiseisu.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja võimlemispingil. Seis ühel jalal, teine jalg ette tõstetud (taha, kõrvale).



Lõimingud teiste ainetega:

- **Eesti keel-** Võimlemisega seotud teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse kujundamine.
- **Matemaatika-** Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud.
- **Muusika-** Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; muusika iseloomu väljendamine liikumise kaudu; rütm ja dünaamika. Loominguline eneseväljendus isikupärasel liikumisel.
- **Inimeseõpetus-** Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, hoiakute ja hügieeninõuete kujundamine; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine.

Jooks, hüpped, visked (10-12 tundi)

- Jooks, jooksuharjutused: jooksuasend ja liigutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Tagurpidijooks. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustel.
- Hüpped, hüppeharjutused: takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.
- Visked, viskeharjutused: Pallihoie, täpsusvisked tennispalliga horisontaalse ja vertikaalse tasapinna pihta. Pallivise paigalt. (palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinu, üle nõõri, võõrgu, takistuse jne).

Lõiming teiste ainetega:

Eesti keel ja kirjandus- Jooksu, visete ja hüpete liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Inimeseõpetus- Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.

Matemaatika- Harjutuste sooritus ja korduste arv; tulemuste võrdlemine; analüüsioskus. Loendamine, liigitamine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud.

Muusika- Rütmi ja liikumise seostamine.

Loodusõpetus- Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; erinevad pinnavormid.



Liikumismängud (15-18 tundi)

- jooksu- ja hüppemängud, viske- ja osavusmängud
- liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega
- liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused
- põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja minikorvpalliga; palli põrgatamine maha ja püüdmine kahe käega
- palli veeretamine, viskamine ja püüdmine kahe käega
- mängud väljas/maastikumängud
- ohutusnõuded ja käitumisreeglid väljas/maastikul liikudes

Lõiming teiste ainetega:

Eesti keel ja kirjandus- Liikumismängude alase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Inimeseõpetus- „Ausa mängu“ reeglite järgimine.

Matemaatika- Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid.

Loodusõpetus- Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine liikumismängude kaudu; erinevad pinnavormid.

Talialad (10-12 tundi)

- Suusatamine
 - suuskade allapanek. Keppide hoid. Suuskade transport.
 - Suusarivi
 - Harjutused paigal suusatunnetuse saamiseks. Lehvikpööre e astepööre ümber suusakandade.
 - Astesamm keppideta ja keppidega
 - Kukkumine ja tõusmine suuskadel
 - Libisammu tutvustamine
 - Treptõus
 - Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis
- Uisutamine
 - uiskude kandmine. Uisurivi
 - ohutusnõuded uisutamisel
 - kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend



Lõiming teiste ainetega:

Eesti keel ja kirjandus- Talispordialase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamisoskuse ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Inimeseõpetus- Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, tervislik toitumine; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.

Matemaatika- Harjutuste sooritus ja korduste arv.

Muusika- Rütmi ja liikumise seostamine.

Loodusõpetus- Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; erinevad pinnavormid; looduskeskkonna tunnetamine.

Rütmika ja tants (5-6 tundi)

- rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid
- liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades
- spontaansust ja liikumISRõõmu arendavad mängud
- liikumine sõõris päripäeva ja paarilisega kõrvuti ringjoonel
- kõnni-, kõlg-, hüpak- ja lõppsamm
- Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega
- Lihtsad 2-osalised pärimustantsud

Lõiming teiste ainetega:

Eesti keel- Tantsualase oskussõnavaraga tutvumine praktilise tegevuse kaudu, rahvapärimuslikud lood; liisusalmid, häälimine, koha- ja ajamäärsõnad, tähelepanu kõne ja tegevuse jälgimisel.

Loodusõpetus- nähtuste jõud ja tugevus, pehmus ja liikuvus; matkimine; rütmid elus ja looduses.

Kunst ja tööõpetus- mäng ja eneseväljendus; erinevad rollid; loomISRõõm.

Matemaatika- paaris ja paaritu arv, liikumine kujundites, korduvtegevused 2, 4 või 8 korda.

Muusika- Liikumise ja sõna ühendus ja varieeritus helile, rütmile; laulmine.

Õpitulemused

1. klassi lõpetaja teab:

- käitumisreegleid kehalise kasvatus tunnis
- hügieeninõudeid
- ohutusnõudeid



- regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele
- loetleb spordialasi; nimetab kodukoha tuntud sportlasi; nimetab kodukohas toimuvaid spordi- ja tantsuüritusi

Oskab:

- erinevaid kõnnivorme
- ronida varbseinal, redelil, kaldpingil
- rippes kõverdada-sirutada jalgu
- kõndida võimlemispingil
- veereda kägarasendis ette ja taha
- palli visata parema ja vasaku käega märki
- sooritada hüpped paigalt koos vetruva maandumisega
- takistustest ülehüpped
- liikumine sõõris päripäeva ja paarilisega kõrvuti ringjoonel
- Eesti traditsioonilisi laulumänge
- suusatamises pöörded paigal, kukkumine ja tõusmine suuskadel

Suudab:

- joosta võidu 30 m
- joosta 500 m järjest ilma vahepausideta
- visata palli
- hüpata paigalt kaugust
- suusatada 1 km

Hindamine

Esimeses klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Esimeses klassis kasutatakse kujundavat hindamist: õpetaja kohene suuline 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.



Kasutatav õppekirjandus

I. Saulepp, A. Truupõld, E. Patrik „Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ TpedI 1993

Truupõld „Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ TPÜ

G. Carr „Kergejõustiku alused“ EKJL 2001

K. Zilmer „Juku suusakool“ ESL 2006

H. Kirvesniemi, K. Syväri, A. Sorjanen „Hea suusaõpik“ 2009

P. Jalak, P. Lusmägi „Liikumise ja spordi ABC“ 2010

M. Zapletal „1000 mängu“ 1984

Z. Mellov „Rütmika“

Kodukord

- õpilane saabub tundi puhtas sportlikus riietuses. Välitundideks riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid,
- täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis,
- pärast tundi peseb ennast ja vahetab riideid,
- kehalise kasvatus tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilased esitavad tõendi kehalise kasvatus õpetajale,
- vabastatud õpilased viibivad tunnis õpetaja abilisenä või täidavad õpetaja poolt antud lisaülesandeid,
- September, oktoober, jaanuar, veebruar ning aprill, mai toimuvad tunnid väljas

Õpikeskkond

- kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, aeroobikasaalis ja jooksurajal), kus on vajalik sisseseade ainekavakohaseks õppetegevuseks
- saab kasutada suusarada ja uisuväljakut
- hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid



KEHALINE KASVATUS – 2. klass (105 tundi)

1. Õppe-eesmärgid

- 1) õpilane soovib olla terve ja rühikas
- 2) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu
- 3) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- 4) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- 5) õpilane omandab põhiliigutuoskused (kõnd, jooks, hüpped, viskamine, ronimine, roomamine)

2. Õppemaht

105 tundi (3 x nädalas)

3. Läbivad teemad

- „Tervis ja ohutus“ - tööohutus, ohutu liiklus. Et õpilane mõistaks ohu olemust ja selle tekkepõhjusteid oma igapäevases keskkonnas ning omandaks oskused käituda ohutult ja turvaliselt.
- „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ – looduskaitse, õppeväljakuste ja harjutuspaikade korrashoid
- „Väärtused ja kõlblus“ – ausa mängu põhimõtete järgimine
- „Teabekeskond“ – oma kodukoha sportlased (Lurich)
- „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ – positiivse hoiaku kujundamine õppimisse ning toetada esmase õpioskuse omandamist.
- „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ – saada koostöö ja ühiste otsuste tegemise kogemusi. Õpilaste vabatahtlik tegevus ja ühisürituste korraldamine.
- „Kultuuriline identiteet“ – oma kultuuri tundma õppimine läbi rahvuslike mängude.

4. Lõiming – ainetevahelised seosed, sh ülekooolilised üritused

- kehalise kasvatuse lõiming eesti keele ja kirjandusega

Tegevuse eesmärk: õppevaldkonna kirjutamine lõiming kehalise kasvatusega; toetada õigekirja õppimist läbi kehalise kasvatuse

Vahendid: pallid

Tegevus:

1. moodustada 5-6 liikmelised grupid. Õpilased seisavad ringis
2. õpetaja ütleb sõna.
3. palliga õpilane ütleb esimese tähe ning seejärel viskab kiiresti palli endast paremal/vasakul olevale õpilasele



4. tegevus jätkub seni kuni sõna on lõpetatud või ilmneb õigekirjaviga

Variatsioon: võib kasutada sõnavara laiendamise eesmärgil. Esimene õpilane ütleb sõna ja viskab palli järgmisele, kus püüab anda sõnale definitsiooni.

● kehalise kasvatuse lõiming inimeseõpetusega (teema: toitumine)

Tegevuse eesmärk: toetada toiduainete tundmist ja rõhutada mitmekesise toitumise olulisust läbi kehalise kasvatuse

Vahendid: pallid

Tegevus:

1. õpilased on jaotatud 6-liikmelistesse gruppidesse. Kõik grupid on moodustanud ringi.
2. igal grupil on üks pall
3. õpetaja ütleb ühe toiduainete grupi (nt juurviljad)
4. enne palli viskamist kaaslasel, kes asetseb paremal/vasakul, peab õpilane nimetama ühe sellesse toiduainete gruppi kuuluva toiduaine
5. enne järgmise toiduainete grupi nimetamist õpetaja poolt tunnustatakse kõige enam toiduaineid nimetanud õpilaste gruppi. Paluda õpilastel ülekorrata toiduained, mida nad nimetasid.
6. õpetaja nimetab järgmise toiduainete grupi.

Variatsioon:

- ilma pallita õpilased sooritavad sulghüppeid paigal
- kogu tegevust võib sooritada paarides/kolmikutes
- määrata ajalimiit, kui kaua võib palli käes hoida ja toiduainet mõelda (nt 5 sekundit). Ajalimiidi ületanud grupp langeb mängust välja, sooritades mängu lõpuni lisaülesannet.

● kehalise kasvatuse lõiming matemaatikaga

Matemaatika algõpetuses aitavad füüsiline tegevus ja liikumine kaasa põhimõistete omandamisele. Näiteks „liidame sellele kombinatsioonile palli töö“ või „teeme seda hüpet neli korda“. Geomeetria abil saab seletada nii kehaosade omavahelist kui ka keha paiknemist ruumi või teiste kehade suhtes (nt „pool pöret parem pool“ ehk pöördenurk on 45 kraadi, „teeme 180 kraadise pöörde“ jne). Mõõtühikuid saab kasutada resultatiivsuse hindamisel. Liikumiseks kuluva aja ja vahemaa suhte selgitamine praktilise tegevuse kaudu.

● kehalise kasvatuse lõiming loodusainetega (ilmakaared)

Tegevuse eesmärk: toetada põhiilmakaarte õppimist läbi kehalise kasvatuse

Vahendid: Eesti kaart seinale riputamiseks



Tegevus:

1. õpetaja nimetab linna Eesti kaardilt
2. õpilased nimetavad ilmakaare ning hüppavad viis hüpet vastavasse suunda

Variatsioon: muuta liikumisviisi

- kehalise kasvatuses lõimimine muusikaõpetusega

Kehalise kasvatuses lahutamatu osa on liikumine, tantsimine muusika ja laulu saatel (laulumängud, ringmängud). Kui kehalise kasvatuses tundi saadab vokaalmuusika, siis on lõimunud mitmed kunstiliigid. Laulumängudes on põimunud liikumine, laul ja muusika. Muusika abil välendatakse oma loovust, meeleolude tajumist ja edasiandmist. Tantsulist liikumist tavaliikumisest aitab eristada meloodia kuulamine ja matkimine, selle väljendamine liigutuste ja kehaasenditega. Muusika kaasamine kehalisse kasvatusesse aitab edukalt arendada õpilaste rütmitunnet.

5. Õppesisu

- Teadmised spordist/liikumisest ja kehaliste harjutustega tegelemisest

- liikumise ja sportimise tähtsus tervisele
- liikumissoovitused: millega tegeleda ja kui palju liikuda/sportida, isikliku spordivarustuse hoidmine/hooldamine
- annab hinnangu (tegevuse õnnestumist/ mitteõnnestumist arvestades) oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele: käitumisreeglid (sõbralik ja abivalmis suhtumine kaaslastesse, kooli spordiinventari hoidmine jms) kehalise kasvatuses tunnis; ohutu käitumine erinevates spordipaikades, erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegelemisel; ohutu liiklemine (teel spordipaikadesse, kooliteel).
- Hügieenireeglid kehaliste harjutustega tegelemisel. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest
- Elementaarsed teadmised spordialadest. Loetleb spordialasid..

- Võimlemine (15-18 tundi)

- Rivikorraharjutused: loendamine; harvenemine ja koondumine
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Kujundliikumised.
- Üldarendavad võimlemisharjutused: vahenditega (pallide, võimlemiskepi, võimlemisrõngaga) ja vahendita. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.
- Rakendusvõimlemine: ripped, toengud, ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.



- Hüplemisharjutused: harkis- ja käärishüplemine; hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette.
 - Akrobaatilised harjutused: turiseis ja veered kägarasendis ette ja taha (kiikhobu). Tirel ette, sirutushüpe.
 - Tasakaaluharjutused: Päkkkõnd joonel, pingil ja poomil. Pöörded päkkadel pingil.
- Jooks, hüpped, visked (15-18 tundi)
 - Jooks, jooksuharjutused: Jooks erinevatest lähteasenditest ja erinevates suundades. Püstilähe. Süstikjooks joone puudutamiseks. Maastikujooks.
 - Hüpped, hüppeharjutused: Paigalt kaugushüpe. Sammhüpped. Takistustest ülehüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta.
 - Visked, viskeharjutused: täpsusvisked tennispalliga horisontaalse ja vertikaalse tasapinna pihta. Pallivise paigalt. (palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seina, üle nõöri, võrgu, takistuse jne).
- Liikumismängud (21-24 tundi)
 - jooksu- ja hüppemängud, viske- ja osavusmängud
 - liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega
 - liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused
 - põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja minikorpballiga; palli põrgatamine maha ja püüdmine kahe käega
 - palli veeretamine, viskamine ja püüdmine kahe käega
 - mängud väljas/maastikumängud
 - ohutusnõuded ja käitumisreeglid väljas/maastikul liikudes
 - rahvastepall
 - sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes
- Talialad (15-18 tundi)
 - 1) Suusatamine
 - Suusarivi
 - Harjutused paigal suusatunnetuse saamiseks. Lehvikpööre e astepööre ümber suusakandade. Lehvikpööre tagant
 - Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel
 - Libisamm keppideta ja keppidega
 - Kukkumine ja tõusmine suuskadel



- Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval
- Käärtõus
- Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis ja kõrgasendis

2) Uisutamine

- Uisurivi
- ohutusnõuded uisutamisel
- kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend
- jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.
- Sõidutehnika.

● Rütmika ja tants (6-8 tundi)

- 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 vaheldussamm.
- Figuraalsed (viirgudes) ja muud laulumängud
- 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.

● Ujumine (20-24 tundi)

- ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumiskohtades
- hügieeninõuded ujulas/ ujumisel.
- Veega kohanemise harjutused.
- Rinnuli- ja seliliujumine

6. Õpitulemused

2. klassi lõpetaja

Teab:

- käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis
- hügieeninõudeid
- ohutusnõudeid
- regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele
- loetleb spordialasi; nimetab kodukoha tuntud sportlasi; nimetab kodukohas toimuvaid spordi- ja tantsuüritusi



- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele

Oskab:

- erinevaid kõnnivorme
- ronida varbseinal, redelil, kaldpingil
- rippes kõverdada-sirutada jalgu
- kõndida võimlemispingil
- sooritab tireli ette
- palli visata parema ja vasaku käega märki
- sooritada hüpped paigalt koos vetruva maandumisega
- takistustest ülehüpped
- oskab rühma- ja paaristantsu lihtsamaid võtteid, samme ning liikumisi
- Eesti traditsioonilisi laulumänge
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi

Suudab:

- joosta võidu 40 m
- joosta 800 m järjest ilma vahepausideta
- visata palli
- hüpata kaugust
- suusatada 1,5 km
- suudab ujuda vabalt valitud stiilis 25 m

7. Hindamine

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

8. Kasutatav õppekirjandus

I. Saulepp, A. Truupõld, E. Patrik „Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ TpedI 1993

Truupõld „Akrobaatikaharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ TPÜ 1991

G. Carr „Kergejõustiku alused“ EKJL 2001

K. Zilmer „Juku suusakool“ ESL 2006

H. Kirvesniemi, K. Syväri, A. Sorjanen „Hea suusaõpik“ 2009



P. Jalak, P. Lusmägi „Liikumise ja spordi ABC“ 2010

M. Zapletal „1000 mängu“ 1984

Z. Mellov „Rütmika“

9. Kodukord

- 1) õpilane saabub tundi puhtas sportlikus riietuses. Välistundideks riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid
- 2) täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis
- 3) pärast tundi peseb ennast ja vahetab riideid
- 4) kehalise kasvatuse tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilased esitavad tõendi kehalise kasvatuse õpetajale
- 5) vabastatud õpilased viibivad tunnis õpetaja abilisena või täidavad õpetaja poolt antud lisaülesandeid
- 6) September, oktoober, jaanuar, veebruar ning aprill, mai toimuvad tunnid väljas

10. Õpikeskkond

- kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, aeroobikasaalis ja jooksurajal), kus on vajalik sisseseade ainekavakohaseks õppetegevuseks
- saab kasutada suusarada ja uisuväljakut
- hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid



KEHALINE KASVATUS – 4. klass (105 tundi)

Õppe-eesmärgid

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima;
- omandab ainekavas olevate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehalist vormisolekut
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning kodukandis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ – tööohutus, ohutu liiklus. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele

„Keskfond ja jätkusuutlik areng“ – looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid.

Ümbrust säästev liikumine looduses

„Väärtused ja kõlblus“ – Ausa mängu põhimõtete järgimine. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine

„Teabekeskond“ – õpilastest tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ – toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma hoolt oma töövõime suurendamise eest.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ – tutvustada õpilastele ringe ja spordiklubisid, et õpilane leiaks omale meeldiva liikumis- ja treeningrühma

„Kultuuriline identiteet“ – oma kultuuri tundma õppimine läbi Eesti rahva- ja seltskonnatantsude ja -mängude

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ – oma kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumine, võrdlemine



Lõiming – ainetevahelised seosed

Kehalise kasvatus lõiming eesti keele ja kirjandusega

Tegevuse eesmärk: tutvustada Eesti luulekirjanike loomingut läbi kehalise kasvatus.

Kehalise kasvatus õpetaja ettevalmistus tegevuseks: Asetab otsajoone taha überpööratult paberiribad, mille igale on trükitud vaid üks rida valitud luuletusest.

Tegevus:

- moodustada võrdarvulised võistkonnad. Otsajoone taga on iga võistkonna ees paberiribad ridadega valitud luuletusest
- õpilased hakkavad kordamööda joostes otsajoone tagant paberiribasid tooma
- need, kes parasjagu ei jookse, võivad juba luuleridu õigesse ritta sättida
- tegevus kestab seni kuni kõik luuleread on otsajoone tagant ära toodud ja õpilased on valmis luuletuse õiges järjekorras ette lugema
- küsida õpilaste käest luuletuse autori kohta

Märkus: Valides luuletuse vastavalt õpilaste vanusele, saab antud tegevust rakendada igas põhikooli astmes.

Kehalise kasvatus lõiming inimeseõpetusega

Tegevuse eesmärk: toetada õpilaste teadmisi erinevate kehaliste harjutuste mõjust organismile ja tervisele läbi kehalise kasvatus

Kehalise kasvatus õpetaja ettevalmistus tegevuseks:

- koostab kehaliste harjutuste kaardid koos harjutuste täpse kirjelduse ja joonisega
- kirjutab plakatile kolm kehalist võimet: JÕUD, VASTUPIDAVUS, PAINDUVUS

Tegevus:

- iga õpilane saab paberi ühe kehalise harjutuse kirjeldusega
- esimene õpilane selgitab ja demonstreerib kaasõpilastele harjutust
- kõik õpilased sooritavad harjutust etteantud aja jooksul
- harjutust kirjeldanud õpilane liigitab harjutuse vastavalt sellele kas, see arendab jõudu, vastupidavust või painduvust ning asetab harjutuse kirjelduse teibiga plakatile vastava kehalise võime alla

Variatsioon: harjutuste liigitamine vastava kehalise võime alla toimub koos teiste õpilastega.

Kehalise kasvatus lõiming matemaatikaga

Kaugshüppe oskus – hüppe pikkuse mõõtmise oskus

Kehalise kasvatus lõiming loodusainetega

Tegevuse eesmärk: toetada looduskatastroofide tekkemehhanismide ning nende mõju õppimist loodusele ja inimeste tegevusele läbi kehalise kasvatus

Kehalise kasvatus õpetaja ettevalmistus tegevuseks:



- koostab koostöös loodusõpetuse õpetajaga väited erinevate looduskatastroofide (nt maavärin, orkaan, vulkaanipurse, üleujutus) kohta.
- Kirjutab plakatile järgmised mõisted ning nende järele kehalise tegevuse:
 - vulkaanipurse – täiskükist üleshüpe koos sirutusega
 - orkaan – jooks kaaslane kukil
 - maavärin – 5 hüpet ühel jalal

Tegevus:

- õpilased sõrgivad aeglates tempos või käivad ringis või läbisegi
- õpetaja loeb järgmisi väiteid:
 - « selle tugevust hinnatakse magnituudides (maavärin)
 - « see nõrgeneb, kui liigub üle maa või jaheda veekogu (orkaan)
 - « see juhtub siis, kui sulakivimeist koosnev mass, magma, jõuab maapinnani (vulkaan)
 - « jne
- õpilased peavad laskma õpetajal väite lõpuni lugeda ning alles seejärel otsustavad, millise looduskatastroofi kohta väide oli ja sooritavad teatud aja vältel etteantud tegevust.

Kehalise kasvatuselõiming muusikaõpetusega

Kehalise kasvatuselõimingu osa on liikumine, tantsimine muusika ja laulu saatel (laulumängud, ringmängud). Kui kehalise kasvatuselõimingu saadab vokaalmuusika, siis on lõimunud mitmed kunstiliigid. Laulumängudes on põimunud liikumine, laul ja muusika. Muusika abil väljendatakse oma loovust, meeleolude tajumist ja edasiandmist. Tantsulist liikumist tavaliikumisest aitab eristada meloodia kuulamine ja matkimine, selle väljendamine liigutuste ja kehaasenditega. Muusika kaasamine kehalisse kasvatusesse aitab edukalt arendada õpilaste rütmitunnet.

Õppesisu

Teadmised spordist/liikumisest ja kehaliste harjutustega tegelemisest

- kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent
- õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused
- ausa mängu põhimõtted spordis
- ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikumisel/sportimisel ja liiklemisel
- ohutu ja ümbrust säästev liikumine looduses
- ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades
- lihtsad esmaabivõtted



- käitumine spordivõistlustel
- teadmised, kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi
- teadmised õpitavatest spordialadest: millised suurüritusi nendel aladel korraldatakse, kes on õpitavate alade tuntumad sportlased Eestis

Võimlemine (15-18 tundi)

- Rivikorraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Pöörded paigal (ühe jala kannal ja teise päkal). Poolpöörded paigal. Ümberrivistuminingjoonele.
- Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid
- Hüplemisharjutused: sulghüpped üle hüpitsa tiirutamisega ette
- Rakendusvõimlemine: hoided, toengud, ronimine köiel (juurdeviivad harjutused köiel ronimiseks). Ronimine varbseinal liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale. Riplemine kangil (rööbaspuudel, horisontaalredelil). Toenglamangust „käru“
- Akrobaatika: trel ette ja taha, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tiritamm.
- Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil
- Toenghüpe: hoojooksuga hüpe hoolaualt, maandumine. Sirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega, sirutus. Juurdeviivad harjutused harkhüppeks.

Kergejõustik (15-18 tundi)

- Jooks: erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Süstikjooks. Kestvusjooks. Maastikujooks. Jooks erinevatest lähteasenditest reageerimiskiiruse arendamiseks
- Hüpped: mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.
- Visked: viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta (kaugus 6m; kõrgus 5m; läbimõõt 1m). Pallivise neljasammulise hooga. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga. Teatevõistlusi ja mängu topispallidega.

Liikumis- ja sportmängud (21-24 tundi) [Kooli valikul kaks mängu T – korvpall, võrkpall; P – korvpall, jalgpall]

- palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel
- korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Palli põrgatamine parema ja vasaku käega (lisaülesannetega)
- rahvastepalli erinevad variandid



Talialad (15-18 tundi)

- Suusatamine
 - pöörded paigal (hüppepööre)
 - õpitud sõiduviiside kordamine
 - vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis
 - põikilaskumine. Laskumine puhkeasendis
 - astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine
 - sahkpidurdus
 - mängud suuskadel
- Uisutamine
 - käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel
 - sahkpidurdus
 - mängud uiskudel

Rütmika ja tants (6-8 tundi)

- ruumitaju ja kujundliikumise tunnetust arendavad liikumised.
- Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid
- Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr.
- Polkasamm. Liikumise hoogsus ja pidurdamine
- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused, soolorollid
- Tantsupidude traditsioon. Riieus, rahvarõivad
- Rühma koostöö tantsimisel

Orienteerumine

- orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi
- orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehise objektide järgi etteantud piirkonnas
- sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormile, takistusele
- orienteerumismängud

Õpitulemused

4. klassi lõpetaja teab:

- kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele,
- hea käitumise, reeglite järgimise, ümbritsevat keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel,



- reegleid ja võistlusmäärusi,
- õpitud spordialade oskussõnu,
- ohutusnõudeid ja ohutustehnikat,
- hügieenireegleid kehaliste harjutustega tegelemisel,
- nimetada Eesti ja kodukoha sportlasi ja võistkondi,
- mida tähendab Aus mäng spordis.

Oskab:

- hüpelda hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes,
- sooritab akrobaatika harjutuskombinatsiooni,
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T),
- sooritab õpitud toenghüppe,
- sooritada kaugushüppe ilma paku tabamiseta,
- kõrgushüpe üleastumishüpe,
- pallivise neljasammuliselt hoolt,
- sooritada sportmänge, ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga,
- mängib reeglite järgi rahvastepalli, respektierib kohtuniku otsuseid,
- sooritab korvpallis põrgatused takistuste vahelt,
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga,
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis,
- sahkpidurdus (suuskadel ja uiskude),
- tantsib polkat,
- tantsib Eesti rahva- või seltskonnatantsu koos rühmaga,
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Suudab:

- suudab joosta järjest 6 minutit
- joosta võidu 60 meetrit
- suusatada järjest 2 km (T), 3 km (P)
- uisutada järjest 5 minutit

Hindamine

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase



arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinna tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Tutvu kooli kodulehel „Hindamisjuhend kehalises kasvatuses II, III kooliastmes ja gümnaasiumiastmes“.

Kasutatav õppekirjandus

- I. Saulepp, A. Truupõld, E. Patrik „Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ TpedI 1993
- Truupõld „Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ TPÜ
- G. Carr „Kergejõustiku alused“ EKJL 2001
- V. Predbannikov „Kergejõustik“ 2009
- A. Nurmekivi „Laste ja noorte jookautreening“ 2006
- E. Liik „Pallikool võrkpallimängud“ 2005
- „Minikorvpall: filosoofia, reeglid“ 2006
- K. Zilmer „Juku suusakool“ ESL 2006
- H. Kirvesniemi, K. Syväri, A. Sorjanen „Hea suusaõpik“ 2009
- H. Gross „Õpime suusatama“ 2003
- P. Jalak, P. Lusmägi „Liikumise ja spordi ABC“ 2010
- M. Zapletal „1000 mängu“ 1984
- Z. Mellov „Rütmika – loov liikumine“ 1999
- T. Klaar „Abs Orienteerumisest iseõppijatele“ 2010
- A. ja E. Keerberg „Aardeotsijad. Orienteerumise töövihik“ 1992

Kodukord

- õpilane saabub tundi puhtas sportlikus riietuses. Välistundideks riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid
- kehalise kasvatuses tund algab rivistusega
- täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis
- nätsu närimine ja muu toidu tarvitamine on kehalise kasvatuses tunni ajal vastunäidustatud
- õpilane kasutab spordiinventari heaperemehelikult
- pärast tundi peseb ennast ja vahetab riideid
- kehalise kasvatuses tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilased esitavad tõendi kehalise kasvatuses õpetajale



- vabastatud õpilased viibivad tunnis õpetaja abilisena või täidavad õpetaja poolt antud lisaülesandeid
- September, oktoober, jaanuar, veebruar ning aprill, mai toimuvad tunnid väljas

Õpikeskkond

- kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi
- kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, aeroobikasaalis ja jooksurajal), kus on vajalik sisseseade ainekavakohaseks õppetegevuseks
- saab kasutada suusarada ja uisuväljakut
- hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid



KEHALINE KASVATUS – 5. klass (105 tundi)

1. Õppe-eesmärgid

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima;
- 4) omandav ainekavas olevate spordialade/liikumisviiside tehnikat;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning kodukandis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

2. Õppemaht

105 tundi (3 x nädalas)

3. Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ – tööohutus, ohutu liiklus. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Pööratakse tähelepanu väärtushinnangute kujundamisele ja riskikäitumise ärahoidmisele (vähene kehaline aktiivsus ja kehaline ülekoormus).

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ – looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid. Ümbrust säästev liikumine looduses

„Väärtused ja kõlblus“ – Ausa mängu põhimõtete järgimine. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine

„Teabekeskond“ – õpilastest tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ – toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma hoolt oma töövõime suurendamise eest.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ – tutvustada õpilastele ringe ja spordiklubisid, et õpilane leiaks omale meeldiva liikumis- ja treeningrühma. Õpilasi innustatakse iseseisvalt tegutsema ühise eesmärgi nimel ning võtma sellega kaasnevat vastutust ja kohustusi.

„Kultuuriline identiteet“ – oma kultuuri tundma õppimine läbi Eesti rahva- ja seltskonnatantsude ja -mängude

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ – oma kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumine, võrdlemine



4. Lõiming – ainetevahelised seosed

- kehalise kasvatuses lõiming eesti keele ja kirjandusega

Tegevuse eesmärk: õppevaldkonna õigekeelsus ja keelehoole lõiming kehalise kasvatuses; toetada sõnaliikide õppimist läbi kehalise tegevuse.

Kehalise kasvatuses õpetaja ettevalmistus tegevuseks:

1. koostab ise või palub õpilastel koostada huvipakkuval teemal lühikese teksti.
2. kirjutab plakatile iga sõnaliigi järele vastava kehalise tegevuse:
 - nimisõna – 5 hüpet paremal jalal
 - tegusõna – 5 hüpet vasakul jalal
 - omadussõna – 3 täiskükki
 - määrsõna – 2 toenglamangus kätekõverdust
 - sidesõna – painutus ette
 - asesõna – 5 puusaringi käed puusal

Tegevus:

- õpilased sõrgivad aeglaselt ringis või läbisegi
- õpetaja ütleb esimese sõna ettevalmistatud tekstist (nt korvpall)
- kõik õpilased lõpetavad sõrkimise ja sooritavad nimisõna jaoks etteantud tegevuse (so 5 hüpet paremal jalal) ning seejärel jätkavad sõrkimist, oodates järgmist sõna.
- Selline tegevus jätkub kuni teksti lõpuni

Märkus: võib valida ka võõrkeelseid tekste.

- kehalise kasvatuses lõiming inimeseõpetusega

Tegevuse eesmärk: toetada õpilaste teadmisi erinevate kehaliste harjutuste mõjust organismile ja tervisele läbi kehalise kasvatuses

Kehalise kasvatuses õpetaja ettevalmistus tegevuseks:

- koostab kehaliste harjutuste kaardid koos harjutuste täpse kirjelduse ja joonisega
- kirjutab plakatile kolm kehalist võimet: JÕUD, VASTUPIDAVUS, PAINDUVUS

Tegevus:

- iga õpilane saab paberi ühe kehalise harjutuse kirjeldusega
- esimene õpilane selgitab ja demonstreerib kaasõpilastele harjutust
- kõik õpilased sooritavad harjutust etteantud aja jooksul



- harjutust kirjeldanud õpilane liigitab harjutuse vastavalt sellele kas, see arendab jõudu, vastupidavust või painduvust ning asetab harjutuse kirjelduse teibiga plakatile vastava kehalise võime alla

Variatsioon: harjutuste liigitamine vastava kehalise võime alla toimub koos teiste õpilastega.

- kehalise kasvatuse lõiming matemaatikaga

Tegevuse eesmärk: toetada peast arvutamise omandamist (liitmine/lahutamine, jagamine/korrutamine) läbi kehalise kasvatuse.

Kehalise kasvatuse õpetaja ettevalmistus tegevuseks: kirjutab plakatitele erinevad arvutusülesanded, mille vastus on vahemikus 1 – 10. Näiteks

$$(50 / 10) + (2 \times 2) = 9$$

$$(49 + 71) - (32 + 82) = 6$$

Vahendid: 10 tennispalli igale võistkonnale

Tegevus:

1. võrdarvulised võistkonnad seisavad kolonnis otsajoone taga. Iga kolonni lõpus maas on 10 palli.
2. õpetaja näitab plakatilt arvutusülesande.
3. õpilased arvutavad ühiselt peast ülesandele vastuse. Arvutamiseks võivad õpilased kolonnist välja astuda. Vastuse leidnuna moodustavad õpilased uuesti kolonni.
4. õpilased edastavad vastava arvu palle ükshaaval kolonni lõpust kolonni ette.
5. kui õige arv palle on kolonni ees maas, hakkavad õpilased palle ükshaaval joostes teise otsajoone taha toimetama. Võidab see võistkond, kes suudab kiiremini pallid otsajoone taha toimetada.

Märkus: arvutusülesande vastus ei tohi olla suurem kui 10.

- kehalise kasvatuse lõiming loodusõpetusega ilmakaarte ning kompassi teema kaudu

Tegevuse eesmärk: toetada ilmakaarte õppimist ning kompassi kasutamist.

Vahendid: kompass

Tegevus:

1. õpilased või õpilaste paar tähistavad maastikul mingi tähisega oma asukohta.
2. õpilased astuvad kompassi jälgides kõigepealt 100 sammu põhja suunas, siis 100 sammu ida suunas, 100 sammu lõunasse ning 100 sammu läände.
3. õpilased kontrollivad, kas jõudsin oma esialgsesse asukohta.

Variatsioon: liikumisel kasutada lisaks põhiilmakaartele ka vaheilmakaari.



- kehalise kasvatus e lõiming muusikaõpetusega

Kehalise kasvatus e lahutamatu osa on liikumine, tantsimine muusika ja laulu saatel (laulumängud, ringmängud). Kui kehalise kasvatus e tundi saadab vokaalmuusika, siis on lõimunud mitmed kunstiliigid. Laulumängudes on põimunud liikumine, laul ja muusika. Muusika abil väljendatakse oma loovust, meeleolude tajumist ja edasiandmist. Tantsulist liikumist tavaliikumisest aitab eristada meloodia kuulamine ja matkimine, selle väljendamine liigutuste ja kehaasenditega. Muusika kaasamine kehalisse kasvatusse aitab edukalt arendada õpilaste rütmitunnet.

5. Õppesisu

- Teadmised spordist/liikumisest ja kehaliste harjutustega tegelemisest

- kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent
- liikumissoovitused: kui palju liikuda/sportida, millega tegeleda, kuidas leida endale sobiv liikumisharrastus
- õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused
- ausa mängu põhimõtted spordis
- ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikumisel/sportimisel ja liiklemisel
- ohutu ja ümbrust säästev liikumine looduses
- ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohtuolukordades
- lihtsad esmaabivõtted
- käitumine spordivõistlustel
- teadmised, kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi
- teadmised õpitavatest spordialadest: millised suurüritusi nendel aladel korraldatakse, kes on õpitavate alade tuntumad sportlased Eestis

- Võimlemine (15-18 tundi)

- Rivikorraharjutused: ja kujundliikumised. Mitmesugused kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.
- Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid
- Hüplemisharjutused: sulghüpped üle hüpitsa tiirutamisega ette
- Üldarendavad harjused: vahendiga. Põhivõimlemine muusika saatel; virgutusvõimlemise kava (6-8 harjutust).
- Akrobaatika: trel ette ja taha; pikk trel ette, kätelseis abistamisega. Tiritamm.
- Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil



- Toenghüpe: Harkhüpe.
- Ripped ja toengud: ronimine köiel
- Riistvõimlemine: harjutused rööbaspuudel, kangil

● Kergejõustik (15-18 tundi)

- Jooks: Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Süstikjooks. Kestvusjooks. Maastikujooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks.
- Hüpped: mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga üle kummilindi.
- Visked: viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta (kaugus 6m; kõrgus 5m; läbimõõt 1m). Pallivise neljasammulise hooga. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga. Teatevõistlusi ja mänge topispallidega.
- Teadmised kergejõustikust: Eesti paremad kergejõustiklased.

● Liikumis- ja sportmängud (15-18 tundi A mäng) [Kooli valikul kaks mängu T – korvpall, võrkpall; P – korvpall, jalgpall]

- palli pörgatamine ja söötmine liikumisel
- Liikumismängud ja teatevõistlused palliga
- Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

B mäng 9-12 tundi

- jalgpall elementaarse söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine.
- korvpall: palli hoie söötmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.
- võrkpall: ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.

● Talialad (15-18 tundi)

- 1) Suusatamine
 - Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis
 - Uisusamm ilma keppideta. Pool-uisusamm laugel laskumisel
 - õpitud sõiduvõiside kordamine
 - vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuvõis
 - põikilaskumine. Laskumine puhkeasendis ja väljaseadeasendis



- sahkpöörde tutvustamine
- poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega.
- mängud suuskadel. Teatevõistlused.

2) Uisutamine

- käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel
- uisutamine käsi erinevates asendites hoides
- ülejalasõit vasakule, karussell
- sahkpidurdus
- mängud uiskudel

● Rütmika ja tants (6-8 tundi)

- keha raskuskeskme tunnetamine.
- Tugijalg ja töötav jalg. Kehahoiu korrektsiooniharjutused
- Valsivõttes liikumine ja juhtimine
- Põimumine ja kätlemine
- Polka pööreldes
- Eesti rahva- ja seltskonnatantsud
- Õpitud tantsusammude täiustamine
- Teiste rahvaste seltskonnatantsud
- Line-tants
- Jive'i põhissamm
- Tantsukultuur. Tants ja eetika.

● Orienteerumine

- leppemärgid, maastikuobjektid
- maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine.
- lihtsa objekti plaani koostamine
- liikumine joonorientiiride järgi
- orienteerumismängud
- kompassi tutvustamine



6) Õpitulemused

5. klassi lõpetaja

Teab:

- kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele
- hea käitumise, reeglite järgimise, ümbritsevat keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel
- reegleid ja võistlusmäärusi
- õpitud spordialade oskussõnu
- ohutusnõudeid ja ohutustehnikat
- hügieenireegleid kehaliste harjutustega tegelemisel
- nimetada Eesti ja kodukoha sportlasi ja võistkondi
- mida tähendab Aus mäng spordis

Oskab:

- hüpelda hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- sooritab akrobaatika harjutuskombinatsiooni
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T)
- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe)
- sooritada kaugushüppe ilma paku tabamiseta
- kõrgushüppe üleastumishüppe
- pallivise neljasammuliselt hoolt
- sooritada sportmänge, ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
- sooritab võrkpallis ülalt- ja altsöödu vastu sein ja pea kohale
- sooritab korvpallis põrgatused takistuste vahelt
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
- sahkpidurdus (suuskadel ja uiskudel)
- jälgib oma kehahoidu tantsimisel
- tantsib polkat pööreldes
- tantsib Eesti rahva- või seltskonnatantsu koos rühmaga
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas
- teab põhileppemärke



Suudab:

- suudab joosta järjest 12 minutit vabalt valitud tempos
- joosta võidu 60 meetrit
- suusatada järjest 3 km (T), 4 km (P)
- uisutada järjest 5 minutit

7. Hindamine

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinna tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Tutvu kooli kodulehel „Hindamisjuhend kehalises kasvatuses II, III kooliastmes ja gümnaasiumiastmes“.

8. Kasutatav õppekirjandus

I. Saulepp, A. Truupõld, E. Patrik „Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ TpedI 1993

Truupõld „Akrobaatikaharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ TPÜ 1991

G. Carr „Kergejõustiku alused“ EKJL 2001

V. Predbannikov „Kergejõustik“ 2009

A. Nurmekivi „Laste ja noorte jooksutreening“ 2006

E. Liik „Pallikool võrkpallimängud“ 2005

„Minikorvpall: filosoofia, reeglid“ 2006

K. Zilmer „Juku suusakool“ ESL 2006

H. Kirvesniemi, K. Syväri, A. Sorjanen „Hea suusaõpik“ 2009

H. Gross „Õpime suusatama“ 2003

P. Jalak, P. Lusmägi „Liikumise ja spordi ABC“ 2010

M. Zapletal „1000 mängu“ 1984

Z. Mellov „Rütmika – loov liikumine“ 1999

T. Klaar „Abs Orienteerumisest iseõppijatele“ 2010

A. ja E. Keerberg „Aardeotsijad. Orienteerumise töövihik“ 1992



9. Kodukord

- 1) õpilane saabub tundi puhtas sportlikus riietuses. Välistundideks riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid
- 2) kehalise kasvatus tunde algab rivistusega
- 3) täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis
- 4) nätsu närimine ja muu toidu tarvitamine on kehalise kasvatus tunni ajal vastunäidustatud
- 5) õpilane kasutab spordiinventari heaperemehelikult
- 6) pärast tundi peseb ennast ja vahetab riideid
- 7) kehalise kasvatus tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilased esitavad tõendi kehalise kasvatus õpetajale
- 8) vabastatud õpilased viibivad tunnis õpetaja abiliseks või täidavad õpetaja poolt antud lisäülesandeid
- 9) September, oktoober, jaanuar, veebruar ning aprill, mai toimuvad tunnid väljas

10. Õpikeskkond

- kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi
- kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, aeroobikasaalis ja jooksurajal), kus on vajalik sisseseade ainekavakohaseks õppetegevuseks
- saab kasutada suusarada ja uisuväljakut
- hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid



KEHALINE KASVATUS – 7. klass (70 tundi)

Õppe-eesmärgid

- soovib olla terve ja rühikas
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust
- õpib sooritama mitmesuguseid spordialasid ja liikumisviise, omandab erinevate spordialade ja liikumisviiside tehnika
- täidab liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid
- jälgib oma kehalise võimekuse (vormisoleku) taset
- teeb kaaslastega koostööd, järgib võistlusmäärusi ja reegleid, mõistab ausa mängu olemust
- tunneb huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu, omab valmisolekut uusi liikumisosi õppida ja liikumist iseseisvalt harrastada

Läbivad teemad

„**Tervis ja ohutus**“ – tööohutus, ohutu liiklus. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kujundama õpilase liikumisharrastust

„**Keskkond ja jätkusuutlik areng**“ – aitab ellu viia väljas (looduses) harrastavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks

„**Väärtused ja kõlblus**“ – Ausa mängu põhimõtete järgimine. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks

„**Teabekeskond**“ – õpilastest tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega. Õpilast suunatakse leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot.

„**Elukestev õpe ja karjääri planeerimine**“ – toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus**“ – tutvustada õpilastele ringe ja spordiklubisid, et õpilane leiaks omale meeldiva liikumis- ja treeningrühma



„**Kultuuriline identiteet**“ – oma kultuuri tundma õppimine läbi Eesti rahva- ja seltskonnatantsude ja –mängude. Õpitavates spordialades, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„**Tehnoloogia ja innovatsioon**“ – oma kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumine, võrdlemine ja järelduste tegemine, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

Lõiming – ainetevahelised seosed

Kehalise kasvatuselõiming eesti keele ja kirjandusega

Tegevuse eesmärk: tutvustada Eesti luulekirjanike loomingut läbi kehalise kasvatuselõimingu.

Kehalise kasvatuselõimingu õpetaja ettevalmistus tegevuseks: Asetab otsajoone taha ümberpööratult paberiribad, mille igale on trükitud vaid üks rida valitud luuletusest.

Tegevus:

- moodustada võrdarvulised võistkonnad. Otsajoone taga on iga võistkonna ees paberiribad ridadega valitud luuletusest
- õpilased hakkavad kordamööda joostes otsajoone tagant paberiribasid tooma
- need, kes parasjagu ei jookse, võivad juba luuleridu õigesse ritta sättida
- tegevus kestab seni kuni kõik luuleread on otsajoone tagant ära toodud ja õpilased on valmis luuletuse õiges järjekorras ette lugema
- küsida õpilaste käest luuletuse autori kohta

Märkus: Valides luuletuse vastavalt õpilaste vanusele, saab antud tegevust rakendada igas põhikooli astmes.

Kehalise kasvatuselõiming inimeseõpetusega

Tegevuse eesmärk: tervisliku toitumise väärtustamine läbi kehalise kasvatuselõimingu.

Vahendid: papptaldrik igale õpilasele ning kolm valget ja kolm kollast paberitükki iga taldriku kohta. Valged paberitükid tähendavad „head“ kolesterooli ja kollased „halba“ kolesterooli.

Tegevus:

- õpilased asetsevad suurel ringjoonel
- õpilastel on eesmärk enda taldrikult lahti saada „halvast“ kolesteroolist ja korjata taldrikule „head“ kolesterooli
- märguande peale võtavad õpilased ühe „halva“ kolesterooli oma taldrikult (so kollane paberitükk) ja viivad selle kaasõpilase taldrikule. Samal ajal toovad oma taldrikule ühe „hea“ kolesterooli (so valge paberitükk)



- õpilased ei tohi oma taldriku valvata, ega käia sama kaasõpilase taldriku juures järjest kaks korda
- õpilased peavad pidevalt liikuma (nt joostes)
- teatud ettemääratud aja möödudes annab õpetaja lõpusignaali
- õpilased pöörduvad oma taldriku juurde ja hindavad, kas neil on taldrikul rohkem „head“ või „halba“ kolesterooli
- lühike arutelu „head“ ja „halba“ kolesterooli sisaldavate toiduainete üle

Variatsioon:

- olenevalt õpilaste arvust klassist moodustada paarid/kolmikud, kes tegutsevad kordamööda
- muuta liikumisviisi

Kehalise kasvatus eesmärkidega (treeningu mõju inimese tervisele)

Tegevuse eesmärk: selgitada treeningu mõju südame tegevusele ja vereringeelundkonnale läbi kehalise kasvatus

Vahendid: stopperid, kirjutusvahendid, paber tulemuste märkimiseks ja graafiku joonistamiseks

Tegevus:

- õpetaja juhendab õpilasi pulsi leidmisel nii randme kui ka kaela tuiksoonelt
- õpetaja annab seejärel järgmised juhised:

« leia pulss

« alusta pulsi lugemist

« stopp

« märgi pulsinäit paberile

- õpilased istuvad vaikselt, loevad 1 minuti jooksul pulsinäidu ning märgivad selle paberile. See on puhkeoleku pulss
- õpilased sooritavad etteantud harjutust 1 minuti jooksul (nt jooksevad paigal)
- õpilased loevad 1 minuti jooksul pulsinäidu ning märgivad selle paberile
- õpilased sooritavad 1 minuti jooksul järgmist harjutust (nt kükist üleshüpped)
- õpilased loevad 1 minuti jooksul pulsinäidu ning märgivad selle paberile
- jätkata sarnaselt tegutsemist 10-15 minutit
- õpilased koostavad mõõdetud tulemuste alusel õpetaja juhendamisel graafiku isikliku pulsikõveraga
- lühike arutelu kehalise treeningu ehk sooritatud harjutuste mõjust südame tööle



Õppesisu

Teadmised spordist/liikumisest ja kehaliste harjutustega tegelemisest

- kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.
- liikumissoovitused noorukitele
- ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust hoidev/sööstev liikumine.
- tegutsemine (spordi-) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted
- õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ja harjutuste/tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus Mäng – ausus ja õiglus spordis ja elus.
- teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks: eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik.
- kehalise töövõime parandamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused.
- kehalise võimekuse testid ja enesekontrolli võtted.
- teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest) – üritustest ja tuntumatest sportlastest/ tantsijatest maailmas ja Eestis.
- teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
- teadmised tervisespordiüritustest ja neil osalemise võimalustest.

Võimlemine (10-12 tundi)

- Riviharjutused ja kujundliikumised: jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimisharjutused
- Põhivõimlemine ja harjutused vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime)
- Rühti korrigeerivad harjutused: jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Harjutused varbseinal.
- Rakendusharjutused: ronimine
- Akrobaatika: ratas kõrvale
- Harjutused poomil: polkasamm; erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 kraadi; erinevad mahahüpped
- Toenghüpe: harkhüpe, kits risti
- Iluvõimlemine(T): harjutused rõngaga: hood ja hoorigid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked

Kergejõustik (10-12 tundi)

- Maailma paremiku kuuluvad sportlased



- Jooks: sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- Hüpped: Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Kolmikhüpe paigalt.
- Visked: palliviske eelsoojendusharjutused. Pallivise hoojooksult. Odaviske juurdeviivad harjutused. Odavise paigalt.

Sportmängud (A-mäng 10-12 tundi; B-mäng 6-8 tundi)

- sportmängudes tekkida võivad vigastused, nende vältimine ja esmaabi
- Korvpall:

« palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt.

« Petteliigutused.

« Läbimurded paigalt ja liikumiselt.

« Algteadmised kaitsemängust.

« Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall:

« sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga.

« Ülalt palling.

« Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks.

« Punktide lugemine.

Jalgpall:

« jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil.

« Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine.

Talialad (10-12 tundi)

- Suusatamine:
 - paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.
 - Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis.
 - Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal.
 - Jooksusamm- tõusuviis.
 - Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).
- Uisutamine:
 - paralleelpidurdus,
 - kestvusuisutamine.

Tants (5-6 tundi)

- tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil
- tantsualase oskussõnavara täiustamine



- valsisammu täiustamine. Labajalavalss.
- poiste tantsu iseloom, humoorikus
- tütarlaste tantsu eripära ja kehakorrektsioon
- rahva- ja seltskonnatantsud
- teiste rahvaste tantsud
- paarilise vahetusega tantsud
- kontratantsud
- Live-tants. Jive
- Tants kui kunst, sport ja kultuur

Orienteerumine (4-6 tundi)

- üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine
- orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga
- orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine.

Õpitulemused

7. klassi lõpetaja teab:

- kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele
- järgib kehaliste harjutustega tegelemisel hügieen- ja ohutusnõudeid, väldib ohuolukordi
- spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides
- tantsualaseid oskussõnu
- kuidas läbida orienteerumistrada vastavalt oma võimetele

Oskab:

- sooritada muusikasaatel harjutuskombinatsiooni vahendiga ja ilma
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- sooritab harjutuskombinatsiooni poomil(T)
- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe)
- sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hoojooksult palliviske
- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga
- kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise
- kasutab uisutamisel paralleelpidurdust



- rahvalikku ja labajala valssi
- osaleb õpitud seltskonnatantsudes
- määrata suunda kompassoga

Suudab:

- jookseb 60 meetrit stardikäsklusega
- suudab joosta järjest 12 minutit (Cooper)
- suudab järjest suusatada 5 km (T)/ 8 km (P)

Hindamine

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Tutvu kooli kodulehel „Hindamisjuhend kehalises kasvatuses II, III kooliastmes ja gümnaasiumiastmes“.

Kasutatav õppekirjandus

- I. Saulepp, A. Truupõld, E. Patrik „Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ TpedI 1993
- Truupõld „Akrobaatikaharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ TPÜ 1991
- G. Carr „Kergejõustiku alused“ EKJL 2001
- V. Predbannikov „Kergejõustik“ 2009
- A. Nurmekivi „Laste ja noorte jooksutreening“ 2006
- E. Liik „Pallikool võrkpallimängud“ 2005
- E. Liik „Võrkpalliõpik“ Tartu 2003
- „Minikorvpall: filosoofia, reeglid“ 2006
- K. Zilmer „Juku suusakool“ ESL 2006
- H. Kirvesniemi, K. Syväri, A. Sorjanen „Hea suusaõpik“ 2009
- H. Gross „Õpime suusatama“ 2003
- P. Jalak, P. Lusmägi „Liikumise ja spordi ABC“ 2010
- M. Zapletal „1000 mängu“ 1984



L. Wainwright „Palun tantsule+CD“ 2006

Z. Mellov „Rütmika – loov liikumine“ 1999

T. Klaar „Abs Orienteerumisest iseõppijatele“ 2010

A. ja E. Keerberg „Aardeotsijad. Orienteerumise töövihik“ 1992

Kodukord

- õpilane saabub tundi puhtas sportlikus riietuses. Välitundideks riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid
- kehalise kasvatus tundi algab rivistusega
- täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis
- nätsu närimine ja muu toidu tarvitamine on kehalise kasvatus tunni ajal vastunäidustatud
- õpilane kasutab spordiinventari heaperemehelikult
- pärast tundi peseb ennast ja vahetab riideid
- kehalise kasvatus tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilased esitavad tõendi kehalise kasvatus õpetajale
- vabastatud õpilased viibivad tunnis õpetaja abiliseks või täidavad õpetaja poolt antud lisaülesandeid
- September, oktoober, jaanuar, veebruar ning aprill, mai toimuvad tunnid väljas

Õpikeskkond

- kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunnid eraldi,
- kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, aeroobikasaalis ja jooksurajal), kus on vajalik sisseseade ainekavakohaseks õppetegevuseks,
- saab kasutada suusarada ja uisuväljakut,
- hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid.



KEHALINE KASVATUS – 8. klass (70 tundi)

1. Õppe-eesmärgid

- 1) soovib olla terve ja rühikas
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust
- 3) õpib sooritama mitmesuguseid spordialasid ja liikumisviise, omandab erinevate spordialade ja liikumisviiside tehnika
- 4) täidab liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid
- 5) jälgib oma kehalise võimekuse (vormisoleku) taset; teab, kuidas töövõimet regulaarse treeningu abil parandada
- 6) teeb kaaslastega koostööd, järgib võistlusmäärusi ja reegleid, mõistab ausa mängu olemust
- 7) tunneb huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu
- 8) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu, omab valmisolekut uusi liikumisoskusi õppida ja liikumist iseseisvalt harrastada

2. Õppemaht

70 tundi (2 x nädalas)

3. Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ – tööohutus, ohutu liiklus. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kujundama õpilase liikumisharrastust

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ – aitab ellu viia väljas (looduses) harrastavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks

„Väärtused ja kõlblus“ – Ausa mängu põhimõtete järgimine. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks

„Teabekeskond“ – õpilastest tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsusündmustega. Õpilast suunatakse leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ – toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.



„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ – tutvustada õpilastele ringe ja spordiklubisid, et õpilane leiaks omale meeldiva liikumis- ja treeningrühma

„Kultuuriline identiteet“ – oma kultuuri tundma õppimine läbi Eesti rahva- ja seltskonnatantsude ja –mängude. Õpitavates spordialades, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ – oma kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumine, võrdlemine ja järelduste tegemine, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

4. Lõiming – ainetevahelised seosed

- kehalise kasvatuse lõiming eesti keele ja kirjandusega

Tegevuse eesmärk: tutvustada Eesti luulekirjanike loomingut läbi kehalise kasvatuse.

Kehalise kasvatuse õpetaja ettevalmistus tegevuseks: Asetab otsajoone taha ümberpööratult paberiribad, mille igale on trükitud vaid üks rida valitud luuletusest.

Tegevus:

- moodustada võrdarvulised võistkonnad. Otsajoone taga on iga võistkonna ees paberiribad ridadega valitud luuletusest
- õpilased hakkavad kordamööda joostes otsajoone tagant paberiribasid tooma
- need, kes parasjagu ei jookse, võivad juba luuleridu õigesse ritta sättida
- tegevus kestab seni kuni kõik luuleread on otsajoone tagant ära toodud ja õpilased on valmis luuletuse õiges järjekorras ette lugema
- küsida õpilaste käest luuletuse autori kohta

Märkus: Valides luuletuse vastavalt õpilaste vanusele, saab antud tegevust rakendada igas põhikooli astmes.

- kehalise kasvatuse lõiming inimeseõpetusega

Tegevuse eesmärk: tervisliku toitumise väärtustamine läbi kehalise kasvatuse.

Vahendid: papptaldrik igale õpilasele ning kolm valget ja kolm kollast paberitükki iga taldriku kohta. Valged paberitükid tähendavad „head“ kolesterooli ja kollased „halba“ kolesterooli.

Tegevus:

- õpilased asetsevad suurel ringjoonel
- õpilastel on eesmärk enda taldrikult lahti saada „halvast“ kolesteroolist ja korjata taldrikule „head“ kolesterooli



- märguande peale võtavad õpilased ühe „halva“ kolesterooli oma taldrikut (so kollane paberitükk) ja viivad selle kaasõpilase taldrikule. Samal ajal toovad oma taldrikule ühe „hea“ kolesterooli (so valge paberitükk)
- õpilased ei tohi oma taldrikut valvata, ega käia sama kaasõpilase taldriku juures järjest kaks korda
- õpilased peavad pidevalt liikuma (nt joostes)
- teatud ettemääratud aja möödudes annab õpetaja lõpusignaali
- õpilased pöörduvad oma taldriku juurde ja hindavad, kas neil on taldrikul rohkem „head“ või „halba“ kolesterooli
- lühike arutelu „head“ ja „halba“ kolesterooli sisaldavate toiduainete üle

Variatsioon:

- olenevalt õpilaste arvust klassist moodustada paarid/kolmikud, kes tegutsevad kordamööda
- muuta liikumisviisi

- kehalise kasvatuses lõimimine bioloogiaga (treeningu mõju inimese tervisele)

Tegevuse eesmärk: selgitada treeningu mõju südame tegevusele ja vereringeelundkonnale läbi kehalise kasvatuses

Vahendid: stopperid, kirjutusvahendid, paber tulemuste märkimiseks ja graafiku joonistamiseks

Tegevus:

- õpetaja juhendab õpilasi pulsi leidmisel nii randme kui ka kaela tuiksoonelt
- õpetaja annab seejärel järgmised juhised:
 - « leia pulss
 - « alusta pulsi lugemist
 - « stopp
 - « märgi pulsinäit paberile
- õpilased istuvad vaikselt, loevad 1 minuti jooksul pulsinäidu ning märgivad selle paberile. See on puhkeoleku pulss
- õpilased sooritavad etteantud harjutust 1 minuti jooksul (nt jooksevad paigal)
- õpilased loevad 1 minuti jooksul pulsinäidu ning märgivad selle paberile
- õpilased sooritavad 1 minuti jooksul järgmist harjutust (nt kükist üleshüpped)
- õpilased loevad 1 minuti jooksul pulsinäidu ning märgivad selle paberile
- jätkata sarnaselt tegutsemist 10-15 minutit
- õpilased koostavad mõõdetud tulemuste alusel õpetaja juhendamisel graafiku isikliku pulsikõveraga
- lühike arutelu kehalise treeningu ehk sooritatud harjutuste mõjust südame tööle



- Lõiming geograafiaga kaardiõpetuse teema kaudu

Tegevuse eesmärk: toetada kaardiõpetust läbi kehalise kasvatus.

Kehalise kasvatus õpetaja ettevalmistus tegevuseks: Koostab plakati skaalaga, millel on märgitud tegevused ja nendele tegevustele vastav distantsi pikkus maakaardil (nt 1 samm = 1 km kaardil; 1 väljaaste samm = 10 km kaardil; 1 paigalt hüpe = 100 km kaardil).

Vahendid: koopiad maakaardist ja joonlaud õpilaste paarile.

Tegevus:

1. õpilased on jagatud paardesse. Igal paaril on maakaardi koopia ja joonlaud
2. õpilased mõeldavad ja hindavad kaardi distantsi pikkuse kahe etteantud linna või riigi vahel.
3. kasutades plakatil etteantud tegevusi ja skaalat, identifitseerivad õpilased, milliseid tegevusi tuleb kasutada, et leitud vahemaa läbida (nt õpilased leidsid, et distants Tallinna ja Rooma vahel on 2020 km, siis õpilased sooritavad 21 paigalt hüpet ja 2 väljaaste sammu).
4. õpilased sooritavad vastavad harjutused „distantsi läbimiseks kaardil“.

- Lõiming füüsikaga teemade liikumina ja jõud ning kehade vastastikmõju kaudu

Tegevuse eemärk: toetada teemade liikumine ja jõud ning kehade vastastikmõju omandamist läbi kehalise kasvatus.

Vahendid: pallid

Tegevus:

1. õpilased sooritavad iga alljärgnevat tegevust 1 minuti jooksul ning märgivad tulemuse paberile.
 - viskavad palli õhku ja püüavad
 - viskavad palli õhku ja püüavad, samal ajal paigal marssides
 - viskavad palli õhku ja püüavad, samal ajal vasakul jalal hüpeldes
 - viskavad palli õhku ja püüavad, samal ajal paremal jalal hüpeldes
 - viskavad palli õhku ja püüavad, samal ajal paigal sörkides
2. õpilased võrdlevad iseenda tulemusi ning arutavad koos õpetajaga kehade liikumist ning vastastikmõju puudutavate seaduspärasuste üle:
 - raskusjõud on jõud, millega Maa tõmbab enda poole kõiki tema lähedal asuvaid kehi
 - kõik vabalt langevad kehad on kaaluta olekus (st tugi puudub)
 - hõõrdejõud mõjub maapealsetes tingimustes kõikidele liikuvatele kehadele
 - keha kiirendus on võrdeline sellele mõjuva jõuga ja pöördvõrdeline massiga
 - vastasjõude puudumisel või kui vastasmõjud on võrdsed, on keha kas paigal või liigub ühtlaselt ja sirgjooneliselt.

Variatsioon:



- õpilased sooritavad tegevust paaris/kolmikutes
- arutada kehale mõjuvate jõudude üle päikesesüsteemi teistel planeetidel.

5. Õppesisu

- Teadmised spordist/liikumisest ja kehaliste harjutustega tegelemisest
 - kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.
 - liikumissoovitused noorukitele
 - ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust hoidev/säästev liikumine.
 - tegutsemine (spordi-) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted
 - õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ja harjutuste/tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus Mäng – ausus ja õiglus spordis ja elus.
 - teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks: eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted, treenimist toetavate abimaterjalide leidmine.
 - kehalise töövõime parandamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused., harjutamise metoodika.
 - kehalise võimekuse testid ja enesekontrolli võtted., testitulemuste analüüs.
 - teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest) –üritustest ja tuntumatest sportlastest/ tantsijatest maailmas ja Eestis.
 - teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängud) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
 - teadmised tervisespordiüritustest ja neil osalemise võimalustest.
- Võimlemine (10-12 tundi)
 - Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: koordineerimis- ja koordinatsiooniharjutused
 - Põhivõimlemine ja harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
 - Rühti arendavad harjutused: harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.
 - Rakendusharjutused: ronimine
 - Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid
 - Harjutused poomil: jalahooga taha pööre 180 kraadi; poolspagaadist tõus tagaoleva jala sammuga ette
 - Toenghüpe: harkhüpe, kits risti
 - Iluvõimlemine(T): harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded.
 - Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega.



- Kergejõustik (10-12 tundi)

- Teadmised olümpiamängude programmi kuuluvatest kergejõustikualadest, sh antiikolümpiamängude programmi kuulunud aladest
- Jooks: kiirjooksu tehnika. Ringteatejooks. Kestvusjooks.
- Hüpped: Kaugushüpe. Kõrgushüpe eelsoojendusharjutused. Flopphüpe (3- ja 5-sammuliselt hoojooksult) tutvustamine. Kolmikhüpe hoojooksult tutvustamine.
- Visked, tõukesed: Pallivise hoojooksult. Odaviske juurdeviivad harjutused. Odavise paigalt. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt.

- Sportmängud (A-mäng 10-12 tundi; B-mäng 6-8 tundi)

- Maailma ja Eesti parimad sportmängijad ja sportmängude võistkonnad.
- Korvpall:
 - « palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt.
 - « Vise söödule vastuliikumisel
 - « Katted
 - « Mäng 3:3 ja 5:5
 - « Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Võrkpall:
 - « sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga.
 - « Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt
 - « Mängu taktika: kolme puute õpetamine.
 - « Ründelöök ja kaitsemäng paarides ilma hüppeta.
- Jalgpall:
 - « jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil.
 - « Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine.

- Talialad (10-12 tundi)

- 1) Suusatamine:

- paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis
- paaristõukeline ühesammuline uisustiil ehk wassberg (tempo)
- üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm-tehnikas
- poolsahkparalleelpööre
- Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal.
- teatesuusatamine (võistlusmäärused)
- Mängud suuskadel



- Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).

2) Uisutamine:

- tagurpidisõit.
- Kestvuisutamine.
- mäng Ringette lihtsustatud reeglite järgi.
- ülevaade kiir- ja iluuisutamise ajaloost ning Eesti sportlaste saavutustest

● Tants (5-6) tundi

- jõulisemat, suuremat liikumisamplituudi nõudvad noormeeste tantsukombinatsioonid ning neidude emotsionaalsusel ja kaunil rühil baseeruvad liikumised.
- tantsu iseloom ja väljenduslikkus
- rahva- ja seltskonnatantsud
- samba
- aeglane valss
- tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus
- erinevus massikultuurist

● Orienteerumine (4-6 tundi)

- teadmised Eestis peetavatest orienteerumisvõistlustest ja meie parimatest orienteerujatest.
- kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine.
- sobivaima teevariandi valik
- orienteerumine kaardi ja kompassiga maastikul

6. Õpitulemused

8. klassi lõpetaja

Teab:

- kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele
- järgib kehaliste harjutustega tegelemisel hügieen- ja ohutusnõudeid, väldib ohuolukordi
- teab kuidas toimida sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul
- spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides
- tantsualaseid oskussõnu
- kuidas läbida orienteerumise rada vastavalt oma võimetele

Oskab:

- sooritada muusikasaatel harjutuskombinatsiooni vahendiga või ilma



- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- sooritab harjutuskombinatsiooni poomil(T)
- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe)
- sooritab täishoolt kaugushüppe ja kõrgushüpe flopptehnikas
- sooritab paigalt kuulitõuke
- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga
- kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise
- kasutab uisutamisel paralleelpidurdust
- rahvalikku ja labajala valssi
- osaleb õpitud seltskonnatantsudes
- määrata suunda kompassiga

Suudab:

- jookseb 100 meetrit stardikäsklusega
- suudab joosta järjest 12 minutit (Cooper)
- suudab järjest suusatada 5 km (T)/ 8 km (P)

7. Hindamine

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Tutvu kooli kodulehel „Hindamisjuhend kehalises kasvatuses II, III kooliastmes ja gümnaasiumiastmes“.

8. Kasutatav õppekirjandus

- I. Saulepp, A. Truupõld, E. Patrik „Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika“ TpedI 1993
- Truupõld „Akrobaatikaharjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika“ TPÜ 1991
- G. Carr „Kergejõustiku alused“ EKJL 2001
- V. Predbannikov „Kergejõustik“ 2009
- A. Nurmekivi „Laste ja noorte jooksutreening“ 2006



- E. Liik „Pallikool võrkpallimängud“ 2005
E. Liik „Võrkpalliõpik“ Tartu 2003
„Minikorvpall: filosoofia, reeglid“ 2006
K. Zilmer „Juku suusakool“ ESL 2006
H. Kirvesniemi, K. Syväri, A. Sorjanen „Hea suusaõpik“ 2009
H. Gross „Õpime suusatama“ 2003
P. Jalak, P. Lusmägi „Liikumise ja spordi ABC“ 2010
M. Zapletal „1000 mängu“ 1984
L. Wainwright „Palun tantsule+CD“ 2006
Z. Mellov „Rütmika – loov liikumine“ 1999
T. Klaar „Abs Orienteerumisest iseõppijatele“ 2010
A. ja E. Keerberg „Aardeotsijad. Orienteerumise töövihik“ 1992

9. Kodukord

- 1) õpilane saabub tundi puhtas sportlikus riietuses. Välitundideks riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid
- 2) kehalise kasvatuse tund algab rivistusega
- 3) täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis
- 4) nätsu närimine ja muu toidu tarvitamine on kehalise kasvatuse tunni ajal vastunäidustatud
- 5) õpilane kasutab spordiinventari heaperemehelikult
- 6) pärast tundi peseb ennast ja vahetab riideid
- 7) kehalise kasvatuse tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilased esitavad tõendi kehalise kasvatuse õpetajale
- 8) vabastatud õpilased viibivad tunnis õpetaja abilisena või täidavad õpetaja poolt antud lisaülesandeid
- 9) September, oktoober, jaanuar, veebruar ning aprill, mai toimuvad tunnid väljas

10. Õpikeskkond

- kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi
- kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, aeroobikasaalis ja jooksurajal), kus on vajalik sisseseade ainekavakohaseks õppetegevuseks
- saab kasutada suusarada ja uisuväljakut
- hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid



KEHALINE KASVATUS - 9. klass (70 tundi)

1. Õppe-eesmärgid

- 1) soovib olla terve ja rühikas
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust
- 3) õpib sooritama mitmesuguseid spordialasid ja liikumisviise, omandab erinevate spordialade ja liikumisviiside tehnika
- 4) täidab liikumisel/sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid
- 5) jälgib oma kehalise võimekuse (vormisoleku) taset; teab, kuidas töövõimet regulaarse treeningu abil parandada
- 6) teeb kaaslastega koostööd, järgib võistlusmäärusi ja reegleid, mõistab ausa mängu olemust
- 7) tunneb huvi Eestis ja maailmas toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu
- 8) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu, omab valmisolekut uusi liikumisoskusi õppida ja liikumist iseseisvalt harrastada

2. Õppemaht

70 tundi (2 x nädalas)

3. Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ – tööohutus, ohutu liiklus. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele, kujundama õpilase liikumiseharrastust

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ – aitab ellu viia väljas (looduses) harrastavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks

„Väärtused ja kõlblus“ – Ausa mängu põhimõtete järgimine. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks

„Teabekeskond“ – õpilastest tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsuüritustega. Õpilast suunatakse leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ – toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.



„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ – tutvustada õpilastele ringe ja spordiklubisid, et õpilane leiaks omale meeldiva liikumis- ja treeningrühma

„Kultuuriline identiteet“ – oma kultuuri tundma õppimine läbi Eesti rahva- ja seltskonnatantsude ja –mängude. Õpitavates spordialades, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ – oma kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumine, võrdlemine ja järelduste tegemine, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

4. Lõiming – ainetevahelised seosed

- kehalise kasvatuse lõiming eesti keele ja kirjandusega

Tegevuse eesmärk: tutvustada Eesti luulekirjanike loomingut läbi kehalise kasvatuse.

Kehalise kasvatuse õpetaja ettevalmistus tegevuseks: Asetab otsajoone taha ümberpööratult paberiribad, mille igale on trükitud vaid üks rida valitud luuletusest.

Tegevus:

- moodustada võrdarvulised võistkonnad. Otsajoone taga on iga võistkonna ees paberiribad ridadega valitud luuletusest
- õpilased hakkavad kordamööda joostes otsajoone tagant paberiribasid tooma
- need, kes parasjagu ei jookse, võivad juba luuleridu õigesse ritta sättida
- tegevus kestab seni kuni kõik luuleread on otsajoone tagant ära toodud ja õpilased on valmis luuletuse õiges järjekorras ette lugema
- küsida õpilaste käest luuletuse autori kohta

Märkus: Valides luuletuse vastavalt õpilaste vanusele, saab antud tegevust rakendada igas põhikooli astmes.

- kehalise kasvatuse lõiming inimeseõpetusega

Tegevuse eesmärk: tervisliku toitumise väärtustamine läbi kehalise kasvatuse.

Vahendid: papptaldrik igale õpilasele ning kolm valget ja kolm kollast paberitükki iga taldriku kohta. Valged paberitükid tähendavad „head“ kolesterooli ja kollased „halba“ kolesterooli.

Tegevus:

- õpilased asetsevad suurel ringjoonel
- õpilastel on eesmärk enda taldrikult lahti saada „halvast“ kolesteroolist ja korjata taldrikule „head“ kolesterooli



- märguande peale võtavad õpilased ühe „halva“ kolesterooli oma taldrikut (so kollane paberitükk) ja viivad selle kaasõpilase taldrikule. Samal ajal toovad oma taldrikule ühe „hea“ kolesterooli (so valge paberitükk)
- õpilased ei tohi oma taldrikut valvata, ega käia sama kaasõpilase taldriku juures järjest kaks korda
- õpilased peavad pidevalt liikuma (nt joostes)
- teatud ettemääratud aja möödudes annab õpetaja lõpusignaali
- õpilased pöörduvad oma taldriku juurde ja hindavad, kas neil on taldrikul rohkem „head“ või „halba“ kolesterooli
- lühike arutelu „head“ ja „halba“ kolesterooli sisaldavate toiduainete üle

Variatsioon:

- olenevalt õpilaste arvust klassist moodustada paarid/kolmikud, kes tegutsevad kordamööda
- muuta liikumisviisi

- kehalise kasvatuses lõimimine bioloogiaga (treeningu mõju inimese tervisele)

Tegevuse eesmärk: selgitada treeningu mõju südame tegevusele ja vereringeelundkonnale läbi kehalise kasvatuses

Vahendid: stopperid, kirjutusvahendid, paber tulemuste märkimiseks ja graafiku joonistamiseks

Tegevus:

- õpetaja juhendab õpilasi pulsi leidmisel nii randme kui ka kaela tuiksoonelt
- õpetaja annab seejärel järgmised juhised:
 - « leia pulss
 - « alusta pulsi lugemist
 - « stopp
 - « märgi pulsinäit paberile
- õpilased istuvad vaikselt, loevad 1 minuti jooksul pulsinäidu ning märgivad selle paberile. See on puhkeoleku pulss
- õpilased sooritavad etteantud harjutust 1 minuti jooksul (nt jooksevad paigal)
- õpilased loevad 1 minuti jooksul pulsinäidu ning märgivad selle paberile
- õpilased sooritavad 1 minuti jooksul järgmist harjutust (nt kükist üleshüpped)
- õpilased loevad 1 minuti jooksul pulsinäidu ning märgivad selle paberile
- jätkata sarnaselt tegutsemist 10-15 minutit
- õpilased koostavad mõõdetud tulemuste alusel õpetaja juhendamisel graafiku isikliku pulsikõveraga
- lühike arutelu kehalise treeningu ehk sooritatud harjutuste mõjust südame tööle



- Lõiming geograafiaga kaardiõpetuse teema kaudu

Tegevuse eesmärk: toetada kaardiõpetust läbi kehalise kasvatuse.

Kehalise kasvatuse õpetaja ettevalmistus tegevuseks: Koostab plakati skaalaga, millel on märgitud tegevused ja nendele tegevustele vastav distantsi pikkus maakaardil (nt 1 samm = 1 km kaardil; 1 väljaaste samm = 10 km kaardil; 1 paigalt hüpe = 100 km kaardil).

Vahendid: koopiad maakaardist ja joonlaud õpilaste paarile.

Tegevus:

1. õpilased on jagatud paardesse. Igal paaril on maakaardi koopia ja joonlaud
2. õpilased mõeldavad ja hindavad kaardi distantsi pikkuse kahe etteantud linna või riigi vahel.
3. kasutades plakatil etteantud tegevusi ja skaalat, identifitseerivad õpilased, milliseid tegevusi tuleb kasutada, et leitud vahemaa läbida (nt õpilased leidsid, et distants Tallinna ja Rooma vahel on 2020 km, siis õpilased sooritavad 21 paigalt hüpet ja 2 väljaaste sammu).
4. õpilased sooritavad vastavad harjutused „distantsi läbimiseks kaardil“.

- Lõiming füüsikaga teemade liikumina ja jõud ning kehade vastastikmõju kaudu

Tegevuse eemärk: toetada teemade liikumine ja jõud ning kehade vastastikmõju omandamist läbi kehalise kasvatuse.

Vahendid: pallid

Tegevus:

1. õpilased sooritavad iga alljärgnevat tegevust 1 minuti jooksul ning märgivad tulemuse paberile.
 - viskavad palli õhku ja püüavad
 - viskavad palli õhku ja püüavad, samal ajal paigal marssides
 - viskavad palli õhku ja püüavad, samal ajal vasakul jalal hüpeldel
 - viskavad palli õhku ja püüavad, samal ajal paremal jalal hüpeldes
 - viskavad palli õhku ja püüavad, samal ajal paigal sörkides
2. õpilased võrdlevad iseenda tulemusi ning arutavad koos õpetajaga kehade liikumist ning vastastikmõju puudutavate seaduspärasuste üle:
 - raskusjõud on jõud, millega Maa tõmbab enda poole kõiki tema lähedal asuvaid kehi
 - kõik vabalt langevad kehad on kaaluta olekus (st tugi puudub)
 - hõõrdejõud mõjub maapealsetes tingimustes kõikidele liikuvatele kehadele
 - keha kiirendus on võrdeline sellele mõjuva jõuga ja pöördvõrdeline massiga
 - vastasjõude puudumisel või kui vastasmõjud on võrdsed, on keha kas paigal või liigub ühtlaselt ja sirgjooneliselt.

Variatsioon:



- õpilased sooritavad tegevust paaris/kolmikutes
- arutada kehale mõjuvate jõudude üle päikesesüsteemi teistel planeetidel.

5. Õppesisu

- Teadmised spordist/liikumisest ja kehaliste harjutustega tegelemisest
 - kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus.
 - liikumissoovitused noorukitele
 - ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust hoidev/säästev liikumine.
 - tegutsemine (spordi-) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted
 - õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ja harjutuste/tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus Mäng – ausus ja õiglus spordis ja elus.
 - teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks: eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted, treenimist toetavate abimaterjalide leidmine.
 - kehalise töövõime parandamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused., harjutamise metoodika.
 - kehalise võimekuse testid ja enesekontrolli võtted., testitulemuste analüüs.
 - teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest) –üritustest ja tuntumatest sportlastest/ tantsijatest maailmas ja Eestis.
 - teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängud) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.
 - teadmised tervisespordiüritustest ja neil osalemise võimalustest.
- Võimlemine (10-12 tundi)
 - Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused
 - Põhivõimlemine ja harjutused vahendita ja vahenditega, harjutused muusika saatel. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime). Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Harjutuskombinatsioonide koostamine ja esitamine.
 - Aeroobika tervisespordialana. Aeroobika põhisammud.
 - Akrobaatika: harjutuste kombinatsioonid; püramiidid
 - Riistvõimlemine. Harjutuskombinatsioonid poomil
 - Iluvõimlemine(T): harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded.
 - Harjutused rööbaspuudel: tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega.



- Kergejõustik (10-12 tundi)

- Teadmised kergejõustikuharjutuste sooritamisel tekkida võivatest vigastustest ja nende puhul antavast esmaabist
- Jooks: kiirjooksu tehnika. Kestvusjooks.
- Hüpped: Kaugushüpe. Kõrgushüpe flopptehnika täishoolt. Kolmikhüpe hoojooksult tutvustamine.
- Visked, tõuked: Pallivise hoojooksult. Odaviske juurdeviivad harjutused. Odavise paigalt. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt.
- kergejõustikualade sooritamne tulemusele. Abikohtuniku tegevus võistlustel (spordipäeval)

- Sportmängud (A-mäng 10-12 tundi; B-mäng 6-8 tundi)

- Teadmised sportmängudest olümpiamängude programmis
- Korvpall:
 - « petteliigutused
 - « Mäng 3:3 ja 5:5
 - « Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Võrkpall:
 - « sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga.
 - « Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt
 - « Mängu taktika: kolme puute õpetamine.
 - « Ründelöök ja kaitsemäng paarides ilma hüppeta.
- Jalgpall:
 - « jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil.
 - « Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine.

- Talialad (10-12 tundi)

- 1) Suusatamine:

- paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis
- paaristõukeline ühesammuline uisustiil ehk wassberg (tempo)
- üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm-tehnikas
- poolsahkparallelpööre
- Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal.
- teatesuusatamine (võistlusmäärused)
- Sõiduviiside täiustamine
- Mängud suuskadel



- Laskumine üle ebataasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).

- hüppeharjutused suuskadel

2) Uisutamine:

- tagurpidisõit.

- Kestvuisutamine.

- mäng Ringette lihtsustatud reeglite järgi.

- ülevaade kiir- ja iluuisutamise ajaloost ning Eesti sportlaste saavutustest

● Tants (5-6) tundi

- õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine.

- Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine

- Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine- rahvarõivad jn.

- Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine

● Orienteerumine (4-6 tundi)

- teadmised Eestis peetavatest orienteerumisvõistlustest ja meie parimatest orienteerujatest.

- kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine.

- sobivaima teevariandi valik

- orienteerumine kaardi ja kompassiga maastikul

6. Õpitulemused

9. klassi lõpetaja

Teab:

- kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele

- järgib kehaliste harjutustega tegelemisel hügieen- ja ohutusnõudeid, väldib ohuolukordi

- teab kuidas toimida sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul

- spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides

- tantsualaseid oskussõnu

- kuidas läbida orienteerumistrada vastavalt oma võimetele

Oskab:

- sooritada muusikasaatel harjutuskombinatsiooni vahendiga või ilma

- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas

- sooritab harjutuskombinatsiooni poomil(T)

- sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe)



- sooritab täishoolt kaugushüppe ja kõrgushüpe flopptehnikas
- sooritab paigalt kuulitõuke
- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente
- suusatab klassikalise ja uisusamm-sõiduviisiga
- kasutab erinevaid tõusu- ja laskumisviise
- kasutab uisutamisel paralleelpidurdust
- rahvalikku ja labajala valssi
- osaleb õpitud seltskonnatantsudes
- määrata suunda kompassiga

Suudab:

- jookseb 100 meetrit madalstardist stardikäsklusega
- suudab joosta järjest 12 minutit (Cooper)
- suudab järjest suusatada 5 km (T)/ 8 km (P)

7. Hindamine

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Tutvu kooli kodulehel „Hindamisjuhend kehalises kasvatuses II, III kooliastmes ja gümnaasiumiastmes“.

8. Kasutatav õppekirjandus

- I. Saulepp, A. Truupõld, E. Patrik „Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika“ TpedI 1993
- Truupõld „Akrobaatikaharjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika“ TPÜ 1991
- G. Carr „Kergejõustiku alused“ EKJL 2001
- V. Predbannikov „Kergejõustik“ 2009
- A. Nurmekivi „Laste ja noorte jooksutreening“ 2006
- E. Liik „Pallikool võrkpallimängud“ 2005
- E. Liik „Võrkpalliõpik“ Tartu 2003



- „Minikorvpall: filosoofia, reeglid“ 2006
K. Zilmer „Juku suusakool“ ESL 2006
H. Kirvesniemi, K. Syväri, A. Sorjanen „Hea suusaõpik“ 2009
H. Gross „Õpime suusatama“ 2003
P. Jalak, P. Lusmägi „Liikumise ja spordi ABC“ 2010
M. Zapletal „1000 mängu“ 1984
L. Wainwright „Palun tantsule+CD“ 2006
Z. Mellov „Rütmika – loov liikumine“ 1999
T. Klaar „Abs Orienteerumisest iseõppijatele“ 2010
A. ja E. Keerberg „Aardeotsijad. Orienteerumise töövihik“ 1992

9. Kodukord

- 1) õpilane saabub tundi puhtas sportlikus riietuses. Välistundideks riietub arvestades õhutemperatuuri ja ilmastikuolusid
- 2) kehalise kasvatus tundi algab rivistusega
- 3) täidab ohutus- ja korranõudeid tunnis
- 4) nätsu närimine ja muu toidu tarvitamine on kehalise kasvatus tundi ajal vastunäidustatud
- 5) õpilane kasutab spordiinventari heaperemehelikult
- 6) pärast tundi peseb ennast ja vahetab riideid
- 7) kehalise kasvatus tundidest haigusjärgselt vabastatud õpilased esitavad tõendi kehalise kasvatus õpetajale
- 8) vabastatud õpilased viibivad tunnis õpetaja abiliseks või täidavad õpetaja poolt antud lisaülesandeid
- 9) September, oktoober, jaanuar, veebruar ning aprill, mai toimuvad tunnid väljas

10. Õpikeskkond

- kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatus tunde eraldi
- kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, aeroobikasaalis ja jooksurajal), kus on vajalik sisseseade ainekavakohaseks õppetegevuseks
- saab kasutada suusarada ja uisuväljakut
- hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ja pesemisruumid