

Värskas Gümnaasiumi ainekava põhikooli 1. kooliastmele	
Ainevaldkond:	Kehaline kasvatus
Õppeaine:	KEHALINE KASVATUS
Klass:	1. klass
Tundide arv õppeaastas:	105 tundi
Rakendumine:	1.09.2012; täiendatud 1.09.2020
Koostamise alus:	põhikooli riiklik õppekava; Värskas Gümnaasiumi põhikooli õppekava
<p>1. Õppeaine kirjeldus</p> <p>Kehalises kasvatuses (liikumisõpetus) lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatus (liikumisõpetus) tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.</p> <p>Kehalises kasvatuses (liikumisõpetus) juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.</p> <p>Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema.</p>	
<p>2. Õppe- ja kasvatus eesmärgid</p> <p>Kehalise kasvatus (liikumisõpetus) taotletakse, et õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) soovib olla terve ja rühikas; 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele; 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu; 4) omandab ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid; 6) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma. 	
<p>3. Õpitulemused ja õppesisu</p> <p>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 	

- 2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;
- 3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist. Elementaarsed teadmised spordialadest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

2. Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);

sooritab põhivõimlemise harjutuse kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel

sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;

hüpleb hüppisat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

3. Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus;
- 3) sooritab palliviske paigalt;
- 4) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

4. Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.

5. Taliala (suusatamine)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab suuskadel liikuda ning iseseisvalt püsti tõusta
- 2) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
- 3) laskub mäest põhiasendis;

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Treptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis.

6. Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.

Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.

Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

7. Ujumine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) Suudab sukelduda õlgadesügavuses vees, hingata vette välja. Hüppab jalad ees äärelt vette.
- 2) Sooritab harjutusi õlgadesügavuses vees.
- 3) Lebab vees rinnuli ja selili asendis.
- 4) Teab ohte erinevates ujumiskohtades.

Õppesisu

Veega kohanemine. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Mitmekülgsed oskused vees ja veekogude läheduses toime tulekuks. Oskus ületada veega seotud hirmud ja veest rõõmu tunda. Oskus väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana. Vette välja hingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused.

4. Õppetegevus

Kehalise kasvatusena (liikumisõpetus) taotletakse:

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

5. Hindamise põhimõtted

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.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja kokkuvõtva mitmeeristava hindega (arvestatud (A)/ mittearvestatud (MA)).

Kooliväline võistlustel osalemine:

- 1) Setomaa suusasari;
- 2) Võrumaa jooksusari (ümber Värskas järve jooks/kõnd);
- 3) Setomaa orienteerumispäevakud;
- 4) Vabalt valitud võistlus/võistlused.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest ja Värskas Gümnaasiumi hindamisjuhendist.

6. Füüsiline õppekeskkond, õppekäigud

Värskas Gümnaasium korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks. Saab kasutada suusarada, terviserada, välväljakuid ja ujulat.

Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

7. Õppematerjal

- 1) 1. klassi liikumisharrastuse korraldamiseks/läbiviimiseks ja osalemiseks vajalik inventar;
- 2) digitaalsed vahendid (harjutuse/tegevuse jäädvustamine ja analüüs);
- 3) õpetaja poolt koostatud töölehed;
- 4) internetiallikad (Youtube, äpid).

8. Üldpädevuste kujundamine

- 1) kultuuri- ja väärtuspädevus

9. Lõiming ainetega

- 1) Keel ja kirjandus
- 2) võõrkeeled
- 3) matemaatika

10. Läbivad teemad

- 1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine

<ul style="list-style-type: none"> 2) sotsiaalne ja kodanikupädevus 3) enesemääratluspädevus 4) õpipädevus 5) suhtluspädevus 6) matemaatikapädevus 7) ettevõtlikkuspädevus 8) digipädevus 	<ul style="list-style-type: none"> 4) loodusained 5) kunstained 6) tehnoloogia 7) sotsiaalsed 	<ul style="list-style-type: none"> 2) keskkond ja jätkusuutlik areng 3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus 4) kultuuriline identiteet 5) teabekeskond 6) tehnoloogia ja innovatsioon 7) tervis ja ohutus 8) väärtused ja kõlblus
--	---	---