

Värskas Gümnaasiumi ainekava põhikooli 1. kooliastmele	
Ainevaldkond:	Kehaline kasvatus
Õppeaine:	KEHALINE KASVATUS
Klass:	2. 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 kasvatus 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 kasvatus 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 hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal.

Kujundliikumised. Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused. Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tireli ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt, maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

3. Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

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

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. 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-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.

5. Taliala (suusatamine)

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

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

Trepptõus, 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) ujub rinnuli ja selili asendis ujudes edasi liikumine;
- 2) läbib 25 m ujudes (vajadusel abivahendiga)
- 3) oskab kaaslasele abi kutsuda

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades. Ujumise hügieeninõuded. Mitmekülgsete oskused vees ja veekogude läheduses toime tulekuks. Oskus ületada veega seotud hirmud ja veest röömu tunda. Oskus väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana. Seliliikrooli tehnika, ujumine koeratehnikas, vettahüpe jalad ees, õige hingamine, erinevad libisemistehnikad.

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 sooritamise;
- 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 hindegas (arvestatud (A)/ mittearvestatud (MA)).

Koolivälise võistlustel osalemine:

- 1) Setomaa suusasari;
- 2) Võrumaa jooksupäeva (ümber Värskas järve jooksupäeva/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 ainevakohasteks õppetegevusteks. Saab kasutada suusarada, terviserada, välväljakuid ja ujulat.

Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

7. Õppematerjal

- 1) 2. 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
- 2) sotsiaalne ja kodanikupädevus

9. Lõiming ainetega

- 1) Keel ja kirjandus
- 2) võõrkeeled
- 3) matemaatika
- 4) loodusained
- 5) kunstained

10. Läbivad teemad

- 1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine
- 2) keskkond ja jätkusuutlik areng

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