

<b>Värskas Gümnaasiumi ainekava põhikooli 1. kooliastmele</b>	
Ainevaldkond:	<b>Kehaline kasvatus</b>
Õppeaine:	<b>KEHALINE KASVATUS</b>
Klass:	<b>3. klass</b>
Tundide arv õppeaastas:	<b>105 tundi</b>
Rakendumine:	1.09.2012; täiendatud 1.09.2020
Koostamise alus:	põhikooli riiklik õppekava; Värskas Gümnaasiumi põhikooli õppekava
<p><b>1. Õppeaine kirjeldus</b></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 kõlblist arengut.</p> <p>Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema.</p>	
<p><b>2. Õppe- ja kasvatus eesmärgid</b></p> <p>Kehalise kasvatus (liikumisõpetus) taotletakse, et õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) soovib olla terve ja rühikas;</li> <li>2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele;</li> <li>3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu;</li> <li>4) omandab ainekavas kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;</li> <li>5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;</li> <li>6) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;</li> <li>7) tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu</li> </ol>	
<p><b>3. Õpitulemused ja õppesisu</b></p> <p><b>1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b></p> <p><b>Õpitulemused</b></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>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;</li> </ol>	

- 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, kaaslaste soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslaste 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, Eesti sportlastest 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. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päck-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

## **3. Jooks, hüpped, visked**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata

## **Õppesisu**

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehtvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.

Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

Visked. Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

## **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. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

## **5. Taliala (suusatamine)**

### **Õpitulemused**

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga;
- 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.

Treptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.

## **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) oskab sukelduda;
- 2) oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda;
- 3) oskab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda;
- 4) sooritab 25 m kompleksharjutuse;
- 5) sooritab 200 m kompleksharjutuse (3. klassi lõpuks ujumisoskuse test).

### **Õppesisu**

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades. Ujumise hügieeninõuded. Mitmekülgsed oskused vees ja veekogude läheduses toime tulekuks. Oskus ületada veega seotud hirmud ja veest röömu tunda. Oskus väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.

## **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 mittearvestatava hindega (arvestatud (A) / mittearvestatud (MA)).

Koolivälise 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) 3. 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).

<b>8. Üldpädevuste kujundamine</b>	<b>9. Lõiming ainetega</b>	<b>10. Läbivad teemad</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) kultuuri- ja väärtuspädevus</li> <li>2) sotsiaalne ja kodanikupädevus</li> <li>3) enesemääratluspädevus</li> <li>4) õpipädevus</li> <li>5) suhtluspädevus</li> <li>6) matemaatikapädevus</li> <li>7) ettevõtlikkuspädevus</li> <li>8) digipädevus</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Keel ja kirjandus</li> <li>2) võõrkeeled</li> <li>3) matemaatika</li> <li>4) loodusained</li> <li>5) kunstained</li> <li>6) tehnoloogia</li> <li>7) sotsiaalsained</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine</li> <li>2) keskkond ja jätkusuutlik areng</li> <li>3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus</li> <li>4) kultuuriline identiteet</li> <li>5) teabekeskond</li> <li>6) tehnoloogia ja innovatsioon</li> <li>7) tervis ja ohutus</li> <li>8) väärtused ja kõlblus</li> </ol>