

*Heakskiidetud õppeaasta 2014/2015 õppenõukogu nr 4 koosoleku (01.06.2015) ja
Tartu Luterliku Peetri Kooli nõukogu 03.06.2015 üldkoosoleku poolt.*

*Kinnitatud MTÜ Tartu Luterlik Peetri Kool
31.08.2015 üldkoosoleku poolt.*

**Kehalise kasvatuse ainekava I kooliastmes
Tartu Luterlik Peetri Kool**

Aine üldkirjeldus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

Kehalise kasvatuse peamine eesmärk on vahendada õpilastele armastust liikumise vastu, anda neile vajalikud oskused ja teadmised kehaliseks aktiivsuseks. Mida rohkem ja mitmekesisemalt saab õpilane erinevaid liigutuslikke kogemusi, seda teadlikumaks muutub ta oma kehast. Lisaks õpivad õpilased nägema liikumise-liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd, austama kaaslasi ja reegleid. Oluline koht on rühti kujundavatel/korrigeerivatel harjutustel.

Tundide ülesandeks on toetada laste loomupärast liikumisaktiivsust.

Võimalikult palju liigutakse värskes õhus.

Hindamine

Hindamise eesmärk on toetada eelkõige õpilase arengut ja õpimotivatsiooni, tagasiside andmine tema arengu kohta, õpilase innustamine ja suunamine. Kujundav hindamine keskendub eelkõige õpilase arengu hindamisele tema varasemate saavutustega ning oluliseks peetakse õpilase kaasamist hindamisprotsessi. Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemust hinnates arvestatakse nii koostöövalmidust kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Oluline on õpetaja tunnustus.

Keh. kasvatuse tundide arv nädalas: 1.klass – 2 tundi, 2.klass – 3 tundi, 3.klass – 3 tundi

Nädalaid õppeaastas: 35

Õppe-ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatusesga taotletakse, et õpilane:

- *säilitab liikumistahte ja tunneb liikumisrõõmu;
- * mõistab kehalise aktiivsuse ja tervise vahelisi seoseid;
- * soovib olla terve ja rühikas;
- * suudab eesmärgi nimel pingutada;
- * on tegus üksi ja rühmas;
- * austab liikudes oma kaaslast ja keskkonda ning järgib reegleid/võistlusmääarusi;
- * täidab liikudes/sportides ohutus-ja hügieeninõudeid;
- * tunneb huvi Eestis toimuvate spordi-ja liikumisürituste vastu.

I kooliaste

Kehalise kasvatuses **õppe- ja kasvatuses eesmärkidena** taotletakse, et 3. klassi lõpetaja:

- 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjust, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvad liikumisviisid ja harjutused; sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-ja viskeharrutusi;
- 3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (saalis, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumisesportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharrutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) teab, kuidas käituda kehalise harrutuse sooritamises: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja – inventari;
- 6) harrutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalise harrutuse ja liikumisviise.

I kooliastme kehalise kasvatuses õpitulemused

1.KLASS	2.KLASS	3.KLASS
TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST		
Mõistab regulaarse liikumise tähtsust tervisele.	Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele.	Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ning nimetab põhjust, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval		

liigeldes.		
Teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid.	Peab kinni tunni reeglitest, täidab ohutusnõudeid ja mängureegleid, täidab peamisi hügieeninõudeid.	Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest.
Oskab öelda, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske.	Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.	
Loetleb spordialasid.	Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.	
VÕIMLEMINE		
Oskab rivistuda viirgu ja kolonni ning liikuda järgmistel viisidel: Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtu sammuga kõrvale.	Oskab liikuda, kasutades rivisammu(P) ja võimlejasammu(T).	
Oskab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.	Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.	
Sooritab veered kägaras ja sirutatult ning juurdeviivaid harjutusi turiseisuks ja tireliks.	Sooritab tireli ette, turiseisu ja abistamisega kaldpinnalt tireli taha.	Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.
Oskab hübitsat käsitseda.	Hüpleb hübitsat ette tiirutades.	Hüpleb hübitsat ette tiirutades 30 sekundit järjest.
JOOKS, HÜPPED, VISKED		
Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.		
Oskab pikemal distant sil arvestada oma jõuvarudega.	Suudab joosta võimetekohase tempoga 5 minutit.	Läbib joostes võimetekohase tempoga 1km.pikkuse distant si
Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes.	Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendel-teatejooksus.	
Oskab palli õigesti hoida ja sooritab palliviske paigalt.	Sooritab palliviske paigalt ja oskab teha kahesammulist hoojooksu.	Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoojooksuga.
Sooritab kaugushüppe paigalt vetruva maandumisega.	Sooritab kaugushüppe paigalt ja oskab hoojooksu.	Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

LIIKUMISMÄNGUD	
Osaleb aktiivselt jooksu-,hüppe- ja viskemängudes.	Sooritab harjutusi erinevaid palle pörgates,vedades,söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.
Tunneb rahvastepalli reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ja kuulab kohtuniku otsust.	Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi,on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust.
TANTSULINE LIIKUMINE	
Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. Mängib ja tantsib lihtsamaid laluj- ja tantsumänge.	
SUUSATAMINE	
Suusatab laugel nõlval, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduviisi.	Suusatab, kasutades paaris- tõukelise sammuga sõiduviisi ja vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi
Laskub mäest püstiasendist.	Laskub mäest põhiasendis.
Suusatab jõukohases tempos.	
UISUTAMINE	
Oskab sõitu alustada ja lõpetada. Libiseb jalgade tõukega paralleelselt uiskudel.	

Õppesisu alateemad

1. klass

Võimlemine

Rivi –ja korraharjutused. Rivistumine ühte viirgu. Rivistumine kolonni ühekaupa. Pöörded paigal. Põhiseisang, joondumine, tervitamine viirus, liikumise alustamine ja lõpetamine. Pihkseongus ringi moodustamine.

Algseis, sulgseis, päkkseis, harkseis, toengkägar, toengpõlvitus, iste, toengiste, kägariste, kõhuli, selili, kükk. Käed all,ees, ülal, kõrval, puusal, pihkseongus, sõrmseongus. Kere pööre, painutamine, vibutamine, käte ja jalgade ringitamine ja hargitamine.

Kõnd ja kõnniharjutused.

Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammu pikkusega. Päkk-, kand- ja kägarkõnd. Juurdevõtusamm kõrvale. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja-liigutustega.

Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.

Matkimisharjutused.

Hüppeharjutused.

Sulg-, harkis-, kükis- ja põlvetõstehüplemine. Hüplemine ümber ja üle vahendite. Üleshüpped kahe jala tõukelt. Ettevalmistavad harjutused hüplemiseks hüpitsa tiirutamisega.

Rakendusvõimlemine.

Roomamine, ronimine varbseinal üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused.

Veered kääras ja sirutatult, tیره ette ja juurdeviivad harjutused turiseisuks.

Tasakaaluharjutused.

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni-ja jooksumme.

Kergejõustik.

Jooksuharjutused. Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, siksakina, mööda joont. Tagurpidi jooks. Jooks läbiseegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine.

Pendelteatejooksu teatevahetus käteplaksuga. Võidujooks kuni 30m ja 60m.

Hüpped.

Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe ja kahe jala tõukelt. Ülehüpped takistustest.

Visked.

Palli tunnetamine:hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine parema ja vasaku käega vastu seina, üle nõõri, võrgu, takistuste.

Liikumismängud.

Jooksu-, hüppe -ja viskemängud. Liikumismängud väljas/maastikul.

Rahvastepall, jalgpall, sulgpall.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine.

Tantsuline liikumine

Liikumine paariliseiga kõrvuti ringjoonel. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Kõnni-, kül-, hüpak-ja galoppsamm.

Suusatamine

Käitumis ja ohutusnõuded suusarajal ja mäel. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Tõus madalale nõlvale ja laskumine püstiasendis. Paaristõukeline sammuga sõiduviis.

Uisutamine

Kõnd ja libisemine uiskudel. Kõnd ja libisemine uiskudel. Jalgade tõuge ja libisemine uiskudel.

2. klass

Võimlemine

Rivi ja korraharjutused.

Tervitamine rivis. Loendamine kaheks. Pöörded paigal. Harvenemine ja koondumine juurdevõtusammudega käteulatusele. Kujundliikumised.

Põhiasendid ja liikumine.

Jalg ees, taga, kõrval. Poolkük, kük, kägar, toengkägar, rististe, põlvitusiste, toengpõlvitus, toenglamang. Käed rinnal, seljal, õlgadel, kuklal. Kallutamine, käte ja jalgade raputamine, kääritamine, hood, lõdvestused.

Vabaharjutused ja harjutused kõigile lihasrühmadele.

Kõnd ja kõnniharjutused.

Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega.

Päkk, kand, kägarkõnd. Juurdevõtusamm kõrvale. Matkivad kõnniharjutused.

Kõnd erinevate käteasenditega ja-liigutustega.

Üldarendavad võimlemisharjutused.

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.

Hüplemisharjutused.

Harkhüplemine, käärhüplemine, käärhüplemine jala vahetusega. Sulghüplemine.

Hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikumisel.

Rakendusvõimlemine. Roomamine, ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, veere taha turiseisu ja turiseis. Toengkägarast sirutushüpe maandumis- asendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused.

Liikumine võimlemispingil kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega.

Tasakaalu arendavad mängud.

Kergejõustik

Jooks ja jooksuharjutused.

Jooks suuna muutmisega, reageerimine erinevatele signaalidele. Jooks takistuste ületamisega.

Põlvetooste, sääretõstejooks.

Kiirendusjooks. Püstilähe. Võidujooks kuni 30m ja 60m. Kestvusjooks kuni 1km.

Erinevad teatejooksud.

Hüpped.

Erinevad hüppeharjutused. Üleshüpped kohalt ja hoojooksult. Hüpped üle takistuste. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped.

Visked.

Erinevad viskeharjutused erinevates asendites. Palliviske harjutused. Pallivise hoolet. Palli viskamine ja püüdmine paarides.

Liikumismängud

Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Liikumismängud maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.

Rahvastepall, jalgpall, sulgpall.

Tantsuline liikumine

Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi või muusikaga. Loovliikumine.

Suusatamine

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

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

Uisutamine

Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel.

Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine.

3. klass

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused.

Rivistumine. Loendamine. Pöörded paigal. Kujundliikumised.

Põhiasendid ja liikumised.

Algseis, poolkük, kük. Erinevad jalgade asendid. Erinevad käte asendid.

Erinevad liikumisviisid jalgade ja käte erinevate asenditega.

Harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.

Kõnd ja kõnniharjutused.

Kõnd kindla rütmi järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega.

Kõnd erinevate käteasenditega ja -liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule.

Rivisamm(P) ja võimlejasamm(T).

Üldarendavad võimlemisharjutused.

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.

Harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.

Hüplemisharjutused.

Hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette.

Rakendusvõimlemine.

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Ronimine varbseinal.

Tasakaaluharjutused.

Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, pakkakõnd ja pöörded pakkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.

Akrobaatika.

Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, kaldpinnalt trel taha, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Kergejõustik

Jooks ,jooksuharjutused.

Jooksuasend, jooksuliigutused .Püstilähe. Mitmesugused jooksuharjutused.

Kiirendusjooksud. Erinevad jooksud paigal ja edasiliikumisega.

Jooks rahulikus tempos kuni 5 minutit.

Hüpped.

Erinevad hüppeharjutused. Hüpped üle takistuste. Kaugushüpe paigalt ja hoojooksuga.

Kõrgushüpe hoojooksult. Ridahüpped.

Visked.

Viskeharjutused erinevate vahenditega erinevatest asenditest. Erinevate pallide viskamine ja püüdmine paarides. ringis, kolonnis. Pallivise hoojooksult.

Liikumismängud

Liikumismängud maastikul. Jooksu-, hüppe-ja viskemängud.

Palli käsitlemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Rahvastepall, jalgpall, sulgpall.

Tantsuline liikumine

Loovliikumine. Laulu-ja tantsumängud.

Suusatamine

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

Treppitõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuga ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Uisutamine

Kõnd ja libisemine uiskudel. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tuge ja libisemine uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine. Mängud jääl.

LÕIMING

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi:

Emakeelega (teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ja eneseväljendusoskuse

kaudu)

Matemaatikaga (mõõtühikute tundmine – cm, meeter, sekund, minut)

Kunstiga liikumisviiside isikupärasus ja loomingulisus.

Loodusega (liikumine looduses, õige riietus, spordivarustus, vahendid ja tehnika)

Muusikaga (rütmika, rahvatants, ballett)

Võõrkeelega (erinevates spordialades kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada)