

Illuka Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: kehaline kasvatus
I kooliaste	1.klass	Tundide arv: 3
Õppeaine kirjeldus		
<p>Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.</p> <p>Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
Õpitulemused:		Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p><i>Teema: Liikumisoskused (edasiliikumisoskused, vahendil liikumisoskused, vahendi käsitsemisoskused, kehakontrolli oskused asendites ja liikumises)</i></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab tundi alustada rivis 2) on tutvunud erinevate liikumisviisidega 3) on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega. 4) tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga 5) on sooritanud harjutusi erinevate vahenditega 6) sooritab erinevaid harjutusi palli põrgatades, söötes, visates, püüdes ja lüües 7) mängib lihtsamaid liikumismänge 8) sooritab erinevaid jooksuharjutusi. 9) oskab hüpetel maanduda 10) on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse 11) on tutvunud palli – ja käehoidega viskamisel 12) tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega. 13) oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 14) oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes erineval maastikul 15) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge 		<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine.</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p>

<p>Teema: Tervis ja kehalised võimed Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi õpetaja juhendamisel2) teab üldiselt liikumise ja toitumise seost tervisega3) sooritab lihtsamaid kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel4) annab lihtsustatud hinnangu enda kehalistele võimetele <p>Teema: Kehaline aktiivsus Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) teab kehalise aktiivsuse tähtsust2) märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele3) oskab kirjeldada oma kehalist aktiivsust4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras5) sooritab lihtsamaid liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel <p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) sooritab lihtsamaid vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja lihtsamaid toimetulemist soodustavaid tegevusi <p>Teema: Liikumine ja kultuur Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) loob erinevaid lihtsaid liikumisi; kodus perekonnale liikumisharjutuste loomine2) kirjeldab lihtsalt liikumisürituselt saadud; mängud põlvest- põlve; jälgib koos vanematega mõnda spordivõistlust ja/või liikumisüritust3) teab ausa mängu põhimõtteid spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm)4) riietub vastavalt ilmastikuoludele, oskab jalanõude paelu siduda; kujunevad pesemis- ja riietumisharjumused	<p>Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste. Õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine.</p> <p>Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>
--	--

5) oskab liikuda ja ohtuselt käituda erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); kooliümbruse ohutuse vaatlemine.

Õppesisu:

Liikumisoskused

Jooks- jooksu alustamine ja lõpetamine, jooksuasend-liigitused ja erinevad jooksuharjutused. Sobiva tempo valimine. Stardiasend ja – käsklused. Lihtsamad teatevõistlused, teatevahetus.

Hüpped- paigalt kaugushüpe. Tõuge ja maandumine hüpetel. Madalate takistuste ületamine. Hooga kaugushüpe.

Visked- heitevahendi hoie ja vise. Täpsusvise. Ohutusnõuded heitevahendi viskamisel ja tagasi toomisel.

Liikumismängud- jõukohased jooksu-, viske- ja hüppemängud. Liikumismängud erinevas keskkonnas. Rahvastepalli õppimine.. Frisbee, pesapall, jms liikumismängud. Palli käsitlemine liikumismängus: põrgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine, löömine.

Suusatamine- suuskade transport ja kinnitamine. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused, pöörded. Tõusu võtmine. Laskumisasendid.

Võimlemine- rivi- ja korraharjutused. Tervitamine rivis, rivistumine viirgu, kolonni, joondumine. Pöörded paigal, koondumine, harvenemine. Ettevalmistavad harjutused võimlemiseks, põhiasendid. Ripped. Akrobaatika- veered, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja ette tirelikks.

Tervis ja kehalised võimed

Kehaliste võimete arendamine (aerobne vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal)

Kehaline aktiivsus

Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Meelerahu harjutused: Keskendumisharjutused. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused.

Kehatunnetusharjutused: Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Massaaž.

Liikumine ja kultuur

Teadmised liikumise kui kultuuri osa kohta. Kehalise aktiivsuse tähtsus inimese tervisele. Oskus arvestada kaaslasega, teha tiimitööd. Enda ja teiste soorituse lihtne hindamine.

Ausa mängu põhimõtete tutvustamine ja nende üle kandmine erinevatele liikumistegevustele. Teab suuremaid spordiüritusi. Osalemine väljaspool kooli toimival spordi- ja liikumisüritusel.

Põhimõisted:

Liikumisoskus: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.

Tervis ja kehalised võimed: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.

Kehaline aktiivsus: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.

<p>Vaimne ja kehaline tasakaal: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.</p> <p>Liikumine ja kultuur: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen.</p>	
<p>Kooli väärtuste arendamine:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● KOOSTÖÖ: koostöö võistkonnaliikmetega liikumismängudes, koostöö paarisharjutustes ja teatevõistlustes, ausa mängu põhimõtete tutvustamine ● ETTEVÕTLIKKUS: julgus proovida ja eksida, õpilaste omaalgatuse toetamine ja julgustamine, õpilase enesejuhtimise toetamine. Eneseteostusvajaduse ja motivatsiooni toetamine, õpilastele sobiva liikumisviisi leidmine. ● LOOVUS: loovliikumine, harjutuste ja liikumiskombinatsioonide väljamõtlemine ● KESKKONNAHOID: kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas loodust säästvalt, looduses liikumine keskkonnasäästlikku mõtteviisi järgides, looduslikud mänguvahendid, taaskasutusmaterjalidega harjutused ● TERVIS: tähelepanu all on vaimse, füüsilise, sotsiaalse tervise hoidmine ja edendamine ning tervislike harjumuste kujundamine. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest 	
<p>Lõiming</p>	<p>Hindamine:</p>
<p>Vertikaalne lõiming õppeaine sees. Horisontaalne lõiming 1. klassis õpitavate ainete vahel. Üldpädevuste lõiming õppeainesse (õppimisoskused, suhtlemisoskused, probleemilahendusvõime, ettevõtlikkuse arendamine).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine ● Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne. ● Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel, hügieen, riietumine, looduses liikumine 	<p>Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</p> <p>Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatusaainetundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma</p>

Iluka Kooli õppekava
Lisa 2: I kooliastme kehalise kasvatuse ainekavad
Direktori kk 19.10.2024 nr 1-3/6

	raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:	
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest. 	

Iluka Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: kehaline kasvatus
I kooliaste	2.klass	Tundide arv: 3
Õppeaine kirjeldus		
<p>Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.</p> <p>Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
Õpitulemused:	Metoodilised soovitusel, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused	

<p><i>Teema: Liikumisoskused (edasiliikumisoskused, vahendil liikumisoscused, vahendi käsitemisoscused, kehakontrolli oscused asendites ja liikumises)</i> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) oskab tundi alustada rivis2) oskab liikuda rivis3) sooritab erinevaid jooksuharjutusi4) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega5) on tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega6) on tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga7) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta8) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha9) sooritab erinevaid hüplemisi hüpitsaga.10) liigub joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme11) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, lüües, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge12) oskab transportida ja kinnitada suusavarustust13) oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes erineval maastikul14) oskab kasutada käärtõusutehnikat15) laskub suuskadel mäest <p><i>Teema: Tervis ja kehalised võimed</i> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi õpetaja juhendamisel2) teab üldiselt liikumise ja toitumise seost tervisega3) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates harjutustes ja mängudes4) sooritab lihtsamaid kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel5) annab lihtsustatud hinnangu enda kehalistele võimetele	<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste. Õpilaste erinevate oskuste, võimete ja</p>

<p>6) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</p> <p>Teema: Kehaline aktiivsus Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma2) märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras4) sooritab lihtsamaid liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel <p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;2) sooritab õpetaja juhendamisel endaga toime tulemist soodustavaid tegevusi <p>Teema: Liikumine ja kultuur Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsusega tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)2) oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid4) oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.	<p>kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine.</p> <p>Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.</p> <p>Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>
Õppesisu:	
Liikumisoskused	
Jooks- jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine.	
Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega.	
Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.	
Hüpped- takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.	

Madalatest takistustest ülehüpped.

Visked- palli hoie. Täpsusvisked ülalt. Pallivise paigalt.

Liikumismängud- jooksu- ja hüppemängud. Vahendite käsitlemisoskused. Palli jm vahendi käsitlemine liikumismängus: põrgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine, löömine. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumismängud väljas/maastikul.

Võimlemine- trel ette, turiseis, rõhtseis, kaldpinnalt trel taha. Tasakaalu hoidmine asendites ja liikumisel. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.

Liikumine looduses- lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas

Suusatamine ja kelgutamine- harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused suuskadel. Suuskade kinnitamine ja transportimine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Tervis ja kehalised võimed

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Terviseiga seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine terviseiga õpetaja juhendamisel. Õpilane teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

Kehaline aktiivsus

Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab mõningad teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte liikuda. Õpilane märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Meelerahu harjutused: Keskendumisharjutused. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused.

Kehatunnetusharjutused: Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Massaaž.

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

Liikumine ja kultuur

Erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega; harjutuste ette näitamine kaaslastele. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud; õue- ja hoovimängud: liikumisürituselt saadud kogemuse kirjeldus. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine; ausa mängu põhimõtted spordis. Enda ja teiste soorituse lihtne hindamine. Õpilane teab suuremaid spordiüritusi. Osalemine väljaspool kooli toimival spordi- ja liikumisüritusel.

Pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumise vilumuse tagamine; ohutu käitumine erinevates keskkondades; ohutunnetuse tajumine enese ja kaaslaste suhtes sportlike tegevuste vältel.

Põhimõisted:

Liikumisoskus: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja

rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.

Tervis ja kehalised võimed: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.

Kehaline aktiivsus: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.

Vaimne ja kehaline tasakaal: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.

Liikumine ja kultuur: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen.

Kooli väärtuste arendamine:

- KOOSTÖÖ: koostöö võistkonnaliikmetega liikumismängudes, koostöö paarisharjutustes ja teatevõistlustes, ausa mängu põhimõtete tutvustamine
- ETTEVÕTLIKKUS: julgus proovida ja eksida, õpilaste omaalgatuse toetamine ja julgustamine, õpilase enesejuhtimise toetamine. Eneseteostusvajaduse ja motivatsiooni toetamine, õpilastele sobiva liikumisviisi leidmine
- LOOVUS: loovliikumine, harjutuste ja liikumiskombinatsioonide väljamõtlemine
- KESKKONNAHOID: kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas loodust säästvalt, looduses liikumine keskkonnasäästlikku mõtteviisi järgides, looduslikud mänguvahendid, taaskasutusmaterjalidega harjutused
-
- TERVIS: tähelepanu all on vaimse, füüsilise, sotsiaalse tervise hoidmine ja edendamine ning tervislike harjumuste kujundamine. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest

Lõiming

Vertikaalne lõiming õppeaine sees. Horisontaalne lõiming 2. klassis õpitavate ainete vahel. Üldpädevuste lõiming õppeainesse (õppimisoskused, suhtlemisoskused, probleemilahendusvõime, ettevõtlikkuse arendamine).

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine
- Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud,
- Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.
- Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel, hügieen, riietumine, looduses liikumine

Hindamine:

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse

Illuka Kooli õppekava
Lisa 2: I kooliastme kehalise kasvatuse ainekavad
Direktori kk 19.10.2024 nr 1-3/6

	<p>tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.</p>
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:	
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	

Illuka Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: kehaline kasvatus
I kooliaste	3.klass	Tundide arv: 3
Õppeaine kirjeldus		
<p>Õppeaine hõlmab viis valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni.</p> <p>Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
Õpitulemused:		Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused
<p><i>Teema: Liikumisoskused (edasiliikumisoskused, vahendil liikumisoskused, vahendi käsitsemisoskused, kehakontrolli oskused asendites ja liikumises)</i></p> <p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab tundi alustada ja liikuda ravis. 2) teab erinevaid jooksuharjutusi ja oskab neid sooritada 3) tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega ja sooritab õige teatevahetuse. 4) on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse 5) teab palli – ja käehoiet viskamisel. 6) sooritab palliviske paigalt ja kolmesammu hooga 7) sooritab hoojooksult kaugushüppe ilma paku tabamiseta 8) on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega 9) sooritab tireli ette, tireli taha ja turiseisu 10) tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga ja hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest) 11) sooritab erinevaid harjutusi palli põrgatades, söötes, visates, püüdes ja lüües individuaalselt ja paaris 12) mängib lihtsamaid liikumis- ja pallimänge 13) täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis 		<p>Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine.</p> <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>

- 14) täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis
- 15) on veega kohanenud, suudab veepinnal hõljuda ja libiseda. Kasutab rinnuli- ja seliliujumist
- 16) oskab transportida ja kinnitada suusavarustust
- 17) oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes erineval maastikul
- 18) oskab kasutada trepp- ja käärtõusu tehnikat
- 19) laskub suuskadel mäest kasutades erinevaid tehnikaid.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 2) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel
- 3) annab lihtsustatud hinnangu enda kehalistele võimetele
- 4) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi
- 5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele
- 6) omab teadmisi enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu

Teema: Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- 1) teab kehalise aktiivsuse tähtsust
- 2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele
- 3) oskab kirjeldada oma kehalist aktiivsust
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
- 6) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel

Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete ning tervisliku seisundiga arvestamine; kehaliste võimete arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mänguliste tegevuste. Õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine.

Tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

Õpetaja kaasab õpilasi arutellu antud valdkonna teemadel. Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

- 2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Teema: Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- 1) loob erinevaid lihtsaid liikumisi; kodus perekonnale liikumisharjutuste ja/või mängu loomin
- 2) kirjeldab lihtsalt liikumisürituselt saadud kogemust
- 3) teab ja järgib ausa mängu põhimõtteid spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm)
- 4) riietub vastavalt ilmastikuoludele, oskab jalanõude paelu siduda; täidab hügieeni- ja riietumisreegleid
- 5) oskab liikuda erinevates keskkondades (peitmis- ja otsimismängud); kooliümbruse ohutuse vaatlemine.
- 6) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
- 7) oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Õppesisu:

Liikumisoskused

Jooks- jooksu alustamine ja lõpetamine, jooksuasend-liigutused ja erinevad jooksuharjutused. Sobiva tempo valimine. Stardiasend ja – käsklused. Lihtsamad teatevõistlused, teatevahetus.

Hüpped- paigalt kaugushüpe. Tõuge ja maandumine. Madalate takistuste ületamine. Hooga kaugushüpe

Visked- heitevahendi hoie ja vise. Täpsusvise. Ohutusnõuded heitevahendi viskamisel ja tagasi toomisel.

Liikumismängud- jõukohased jooksu-, viske- ja hüppemängud. Liikumismängud erinevas keskkonnas. Rahvastepall. Frisbee, pesapall, jms liikumismängud. Palli käsitlemine liikumismängus: põrgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine, löömine.

Suusatamine- suuskade transport, kinnitamine. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused, pöörded. Tõusu võtmine. Laskumisasendid.

Võimlemine- rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine viirgu, kolonni, joondumine. Pöörded paigal, koondumine, harvenemine. Ettevalmistavad harjutused võimlemiseks, põhiasendid. Ripped. Akrobaatika- veered, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja ette tireliks.

Ujumine – käitumine basseinis, veeohutus. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine ja vees edasiliikumine.

Tervis ja kehalised võimed

Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.

Kehaline aktiivsus

Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Meelerahu harjutused: Keskendumisharjutused. Hingamisharjutused. Tähelepanuharjutused.
Kehatunnetusharjutused: Venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Massaaž.

Liikumine ja kultuur

Teadmised liikumise kui kultuuri osa kohta. Kehalise aktiivsuse tähtsus inimese tervisele. Oskus arvestada kaaslasega, teha tiimitööd. Enda ja teiste soorituse lihtne hindamine.

Ausa mängu põhimõtete tutvustamine ja nende üle kandmine erinevatele liikumistegevustele. Teab suuremaid spordiüritusi.

Osalemine väljaspool kooli toimuval spordi- ja liikumisüritusel.

Põhimõisted:

Liikumisoskus: kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus.

Tervis ja kehalised võimed: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.

Kehaline aktiivsus: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.

Vaimne ja kehaline tasakaal: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.

Liikumine ja kultuur: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen.

Kooli väärtuste arendamine:

- **KOOSTÖÖ:** koostöö võistkonnaliikmetega liikumismängudes, koostöö paarisharjutustes ja teatevõistlustes, ausa mängu põhimõtete tutvustamine
- **ETTEVÕTLIKKUS:** julgus proovida ja eksida, õpilaste omaalgatuse toetamine ja julgustamine, õpilase enesejuhtimise toetamine. Eneseteostusvajaduse ja motivatsiooni toetamine, õpilastele sobiva liikumisviisi leidmine, mängujuhi rolli andmine
- **LOOVUS:** loovliikumine, harjutuste ja liikumiskombinatsioonide väljamõtlemine
- **KESKKONNAHOID:** kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas loodust säästvalt, looduses liikumine keskkonnasäästlikku mõtteviisi järgides, looduslikud mänguvahendid, taaskasutusmaterjalidega harjutused
- **TERVIS:** tähelepanu all on vaimse, füüsilise, sotsiaalse tervise hoidmine ja edendamine ning tervislike harjumuste kujundamine. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest, terviseeemalised arutelud.

Lõiming

Hindamine:

Vertikaalne lõiming õppeaine sees. Horisontaalne lõiming 3. klassis õpitavate ainete vahel. Üldpädevuste lõiming õppeainesse (õppimisoskused, suhtlemisoskused, probleemilahendusvõime, ettevõtlikkuse arendamine).

- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine, kehaliste võimetega seotud mõisted
- Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne, liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel
- Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel, hügieen, riietumine, Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek
- Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks. Hinnatakse ka õpilase tunniväliselt kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

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

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

Õpilane:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.