

## **Lisa 9. LÕK Kehaline kasvatus**

### **1. Õpetuse eesmärgid ja õpitulemused**

Kehalise kasvatus eesmärkide ning õpitulemuste puhul lähtutakse põhikooli riiklikus õppekavas sätestatud kehalise kasvatus õppeaine eesmärkidest ning sama vanade laste õpitulemustest, võttes arvesse lihtsustatud õppel olevate õpilaste arenguvajadusi ja õppetöö rõhuasetusi.

### **2. Õppetöö rõhuasetused 1.–2. klassis**

- 2.1. Kehalise kasvatus kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Kehaline kasvatus lõimitakse eesti keele ja matemaatika õpetamisega (ruumisuhete tajumine, objektide ja nende kujutiste eristamine, kasutatavate spordivahendite ja nende nimetuse kokkuviimine, kirjelduse järgi äratundmine jne). Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.
- 2.2. Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavatel liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks. Primaarne on osavuse, liigutuskoordinaatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.

### **3. Taotletavad õpitulemused 1.–2. klassis**

### **4. Õppetöö rõhuasetused 3.–5. klassis**

- 4.1. Kujundatakse oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi. Õpetatavad harjutused (kõnd, jooks, hüpped, visked, ronimine, roomamine) on nende oskuste kujundamise teenistuses. Alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimise ning ujumise algõppega.
- 4.2. Innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevuste ning harjutustega. Kehalise ja motoorse arengu seisukohast on väga tähtis motiveerida õpilasi süsteemseks kehaliseks aktiivsuseks – treeninguks. Uute liigutuste õppimisel ei arene üksnes luu- ja lihaskond, vaid sellest protsessist võtab osa ka kesknärvisüsteem.
- 4.3. Oluline on õpilaste motoorika arendamisega koos pöörata tähelepanu ka kognitiivsele ja sotsiaalsele-emotsionaalsele arengule.

### **5. Taotletavad õpitulemused 3.–5. klassis**

## 5.1. Õpitulemused ja õppesisu 5. klassis

Õpitulemused	Õppesisu
<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;</li> <li>- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;</li> <li>- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest ning Eesti sportlastest;</li> <li>- mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mänge lihtsustatud reeglite järgi;</li> <li>- teab mida tähendab aus mäng spordis.</li> </ul>	<p>Toimub õpilase kehaliste võimete (vastupidavus, kiirus, lihasjõud, osavus, paindumus) arendamine tundides. Õpilane suudab iseseisvalt valida lihtsamat harjutusvara kehaliste võimete arendamiseks ning osaleb koos kaasõpilastega nende harjutuste ja mängude sooritamisel, mis arendavad kehalisi võimeid (sportmängud lihtsustatud reeglitega, kergejõustik lihtsustatud reeglitega, liikumine õues).</p>
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab arendada oma kehalisi võimeid.</li> </ul>	<p>Õpilasele kindlustatakse tundides kehalise aktiivsuse tase, mis vastab tema kehalistele võimetele, liikumisoskustele ja üldisele kognitiivsele võimekusele. Õpetaja jälgib tundides õpilase kehalise koormuse ja puhkuse tasakaalu. Õpilane on iseseisvalt võimeline reguleerima enda kehalise aktiivsuse taset.</p>
<b>LIIKUMISOSKUSED</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- valida liikumiskiirust;</li> <li>- joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada heiteid ja viskeid;</li> <li>- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne.</li> </ul>	<p>Tundides toimub õpilase liikumisoskuste arendamine vastavalt tema bioloogilisele (füüsilisele) ja kognitiivsele arengule. Tundides kasutatakse harjutusi, mis nõuavad vahendite käsitlemisoskust, kehakontrollioskust asendites ja liikumistel ning edasiliikumiseoskusi. Õpilane on võimeline kasutama erinevaid kehakontrolli ja edasiliikumiseoskusi individuaalselt ja koostöös klassikaaslastega. Õpilane on omandanud ujumiseoskuse (200 m kompletesti sooritamise) ning oskuse liikuda erinevatel spordivahenditel (suusad, jalgratas).</p>
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>	
	<p>Õpilane suudab sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu nõudvaid harjutusi lihtsustatult</p>

	(venitus- ja lõdvestusharjutused, keskendumisharjutused).
<b>LIIKUMISE ÜLDKULTUURILINE TÄHENDUS</b>	
teab ohutusnõudeid ja hügieeninõudeid sportimisel.	Õpilane väärtustab liikumist, jälgib hügieeni- ja ohutusnõudeid ning oskab liikuda looduses. Samuti oskab õpilane valida liikumiseks sobilikku riietust, teab ja järgib tundides ausa mängu põhimõtteid ning oskab nimetada kodukoha liikumistraditsioone ja üritusi.

Õpilase hindamine toimub individuaalse arengu pideva jälgimise alusel kõikide üldiste ja ainespetsiifiliste õpiülesannete kontekstis. Õpilasele antakse pidevalt tagasisidet tema arengu kohta kasutades lihtsustatud eakohaseid arengukriteeriume ja kehaliste harjutuste tulemusi.

## **6. Õppetöö rõhuasetused 6.–7. klassis**

- 6.1. 6.–7. klassis arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid ning kujundatakse liigutusvilumused, arvestades murdeest lähtuvaid ealisi ja individuaalseid iseärasusi. Jätkatakse erinevate harjutuste tehnika õppimist, kusjuures õpilaste iseseisvus tõuseb (ülesannete täitmine esitatud plaani järgi, iseseisev tegevusplaani koostamine ja enesekontroll). Pööratakse tähelepanu sellele, et õpilased tunneksid tervislike eluviiside põhitõdesid ja järgiksid neid, mõistaksid kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestaksid nendega ühistegevustes, kujundaksid kehakultuuriga tegelemiseks vajalikke tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).
- 6.2. Positiivse enesehinnangu kujunemisel on individuaalne lähenemine väga oluline. Tunnis omandatud oskuste ja teadmiste toel suunatakse õpilasi iseseisvalt harjutama ja sportima.
- 6.3. Tutvustatakse spordieetika nõudeid (aus võistlus, võistlusmäärustest kinnipidamine, vastase austamine).

## **7. Taotletavad õpitulemused 6.–7. klassis**

### **7.1. Õppetöö eesmärgid, õpitulemused ja õppesisu 6. klassis**

Õppetöö eesmärgid:

- On terve ja hea rühiga.
- Omab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuri harrastuseks.
- Arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi.
- Omandab hügieeni harjumused ja teadmised tervislikust eluviisist.
- Soodustab normaalse rühi, korrektse kehahoiaku kujunemist.
- Tutvub võimalikult paljude spordialadega.
- Omandab süstemaatilise harjutamise tähtsuse.
- Omandab suhtlemisoskust ja koostööharjumusi.
- Arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi.

- Oskab mängu kaudu pidada kinni distsipliinist.
- Hoidub vägivallast, aitab kaaslast.
- Tunnetab oma võimeid ja oskab hinnata oma toimetulekut.
- Jälgib oma tervislikku seisundit, oskab hoida head füüsilist vormi.
- Oskab teha koostööd, täites rühmas erinevaid rolle ja tunnustada kaaslasti.
- Peab tähtsaks järjepidevat kehalist tegevust ja osaleb neis tegevustes.
- Järgib ühiselu reegleid.

<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu</b>
<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid</li> <li>- Teab, mida tähendab aus mäng spordis</li> <li>- Teab õpitud spordialade lihtsamaid võitlusmäärusi ja oskussõnu</li> <li>- Oskab mängida mängu lihtsustatud reeglite järgi</li> </ul>	Toimub õpilase kehaliste võimete arendamine tundides. Õpilane suudab iseseisvalt valida lihtsamat harjutusvara kehaliste võimete arendamiseks ning osaleb kaasõpilastega nende harjutuste ja mängude sooritamisel, mis arendavad kehalisi võimeid (lihtsustatud reeglitega). Oskab järgida tunnis ausa mängu põhimõtteid.
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oskab arendada oma kehalisi võimeid.</li> </ul>	Õpilasele kindlustatakse tundides kehalise aktiivsuse tase, mis vastab tema kehalistele võimetele, liikumisoskustele ja üldisele kognitiivsele võimekusele. Õpilane on iseseisvalt võimeline reguleerima enda kehalise aktiivsuse taset.
<b>LIIKUMISOSKUSED</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oskab arendada oma kehalisi võimeid</li> <li>- Oskab valida jooksukiirust</li> <li>- Oskab sooritada akrobaatika põhiharjutusi</li> <li>- Suudab joosta erinevaid distantse omas tempos</li> <li>- Suudab hüpata kaugust ja visata palli</li> <li>- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi</li> <li>- Oskab sooritada lihtsamaid võimlemisharjutusi rütmi järgi</li> <li>- Oskab mängida liikumismänge</li> <li>- Oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel</li> <li>-</li> </ul>	Tundides toimub õpilase liikumisoskuste arendamine vastavalt tema bioloogilisele (füüsilisele) ja kognitiivsele arengule. Tundides tehakse harjutusi, mis nõuavad käsitlemisoskust, kehakontrollioskust asendites ja liikumistel ning edasiliikumiseoskusi. Õpilane on võimeline tegema harjutusi individuaalselt kui ka koostöös klassikaaslastega.
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oskab sooritada erinevaid venitus- ja lõdvestusharjutusi.</li> </ul>	Õpilane suudab sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu nõudvaid harjutusi lihtsustatult (venitus- ja lõdvestusharjutused). Õpetaja

	jälgib tundides õpilase kehalise koormuse ja puhkuse tasakaalu.
<b>LIIKUMISE ÜLDKULTUURNE TÄHENDUS</b>	
- Teab spordiala oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid.	Õpilane arendab oskussõnade tundmist, jälgib hügieeni- ja ohutusnõudeid ning oskab liikuda looduses. Samuti oskab õpilane valida liikumiseks sobilikku riietust. Oskab nimetada kodukoha liikumistraditsioone ja üritusi.

## 7.2. Õpitulemused ja õppesisu 7. klassis

### 8. Õppetöö rõhuasetused 8.–9. klassis

- 8.1. Süstematiseeritakse ja teadlikustatakse praktilisi sportlikke oskusi, kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks.
- 8.2. Kujundatakse hoiak järgida ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid. Tutvustatakse erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.

### 9. Taotletavad õpitulemused 8.–9. klassis

9. klassi lõpetaja oskab:

- teab kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid;
- teab ohutusnõudeid, hügieeninõudeid ja karastamise võtteid sportimisel;
- teab õpitud spordialade võistlusmäärustikke ja oskussõnu;
- teab olümpiamängudest ja rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest;
- oskab arendada oma kehalisi võimeid;
- oskab tegeleda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, trennida, võistelda ja lõdvestuda;
- sooritada akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
- mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ja teisi õpitud mängu lihtsustatud reeglite järgi;
- valida liikumiskiirust;
- läbida orienteerumise õpperada;
- suusatada sobivat sõidutehnikat kasutades;
- joosta erinevaid distantse, hüpata kõrgust ja kaugust ning sooritada hüppeid ja viskeid;
- teab mida tähendab aus mäng spordis.