



Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: kehaline kasvatus
Kooliaste:I kooliaste	Klass: 1.-2.klass	Tundide arv: 2/3
Õppeaine kirjeldus:		
Õpetuse eesmärgid Kehalise kasvatus eesmärkide ning õpitulemuste puhul lähtutakse põhikooli riiklikus õppekavas sätestatud kehalise kasvatus õppeaine eesmärkidest, võttes arvesse lihtsustatud õppel olevate õpilaste arenguvajadusi ja õppetöö rõhuasetusi. Kehalise kasvatus õppe- ja kasvatusesmärgidena taotleb kool, et õpilane: • mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele; • soovib olla terve • valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist sise- ja välitingimustes; • liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda ohuolukordades; • tunneb sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima; • austab sportides oma kaaslast ja keskkonda ning järgib reegleid/võistlusmäärusi; • omandab ainekavasse kuuluvate spordialade tehnikat; • tunneb huvi Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; • väärtustab eesti tantsupidude traditsiooni. • rütmika ja liikumise õppe- ja kasvatusesmärgidena taotleb kool, et õpilane: • tunneb rõõmu liikumisest ja tantsust ja huvitub tantsust kui kunstiliigist; • teab ja hoiab rahvuskultuuri traditsioone, osaleb selle edasikandmises; • tunnetab ja arendab tantsulise liikumise kaudu oma enesekontrolli ja eneseväljendamise võimeid; • arendab läbi ühistegevuste sotsiaalseid võimeid, sealhulgas suhtlemise oskusi; • omandab teadmisi ja praktilisi kogemusi keha arengu seaduspärasustest ja liikumisviiside mitmekesisusest; • mõtleb ja tegutseb loovalt ning väljendab end loominguliselt tantsu ja liikumisega seotud tegevuste kaudu.		



- Õppe planeerimisel ja õppeprotsessis arvestatakse õppijate erivajadustega, sh individuaalsete kehaliste ja vaimsete võimetega. Õpetaja arvestab õppetööd läbiviies õpilaste tegelike huvide ja arenguvajadustega ning et õpe oleks jõukohane ja õpilase liikumispuuet arvestav. Kasutatakse diferentseeritud õpiülesandeid, mille sisu ja raskusaste võimaldavad õpilastel sobiva pingutustasemega õppida. Õppija, sõltumata tema kehalisest võimekusest, on õppeprotsessis aktiivne osaleja. Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste hindamisel võetakse aluseks lapsele jõukohastatud ja individuaalsete harjutuste sooritamine ja osavõtt tundidest.

Õppetöö rõhuasetused 1.–2. klassis

- Kehalise kasvatus kaudu õpetatakse ühistegevuses meeskonnamänge, korralduste täitmist ja abi küsimist.
- Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet (oma keha tunnetus).
- Arendatakse orienteerumist erinevates keskkondades (mets, staadion, rand jne).
- Üldarendavad harjutused ja mängud, mis on mõeldud kõikidele lihasgruppidele.
- Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks.
- Primaarne on osavuse, liigutuskoordinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.

Õpitulemused	Õppesisu:
• teab mõisteid parem (paremal), vasak (vasakul), ülal, all, ees, taga; • oskab jälgida õpetajat, kuulata ja täita lihtsamaid tuttavaid käsklusi; • sooritada eeskuju järgi õpitud võimlemisharjutusi, matkida õpetaja tegevust peegelpildis;	

Muudetud direktori käskkirjaga nr 1-3/5 12.09.2016; 1-3/12 31.08.2020; 1-3/5 05.05.2022;
1-3/14 30.08.2024



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• matkimise teel sooritada õpitud jooksu- ja kõnniharjutusi kindla rütmi järgi;• sooritada pöördeid ja liikumisi etteantud orientiiri järgi;• ronida varbseinal, redelil, kaldpinnal, üle võimlemispingi; roomata poomi, kitse jms alt läbi;• veeretada ja kanda palli;• mängida mõnda liikumismängu;• laskuda kelgul nõlvakust, vedada ja tõugata kelgul istuvat kaaslast;• kontrollida kehahoidu seina abil, peegli ees;• riietuda, end pesta;• tunnetab lihase pinget ja lõdvestuse olemust;• tunnetab muusika pulssi.
<ul style="list-style-type: none">• suudab täita kaheosalist korraldust;• jookseb rahulikus tempos 1-2 minutit;• teab mõisteid suur, keskmine, väike;• oskab järgida korranõudeid;• oskab määrata enda asendit etteantud orientiiri suhtes;• oskab sooritada õpitud pöördeid ja liikumisi ruumisuhteid väljendavate käskluste järgi;• oskab sooritada tuttavaid harjutusi suulise korralduse järgi;• oskab visata ja püüda palli;• suudab kõndida madalal poomil; | |
|---|--|

Muudetud direktori käskkirjaga nr 1-3/5 12.09.2016; 1-3/12 31.08.2020; 1-3/5 05.05.2022;
1-3/14 30.08.2024



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• oskab mängida liikumismänge;• oskab pidurdada, peatada ja juhtida kelku, laskuda kelgul eri asendites;• tunneb kaheosalist meetrumit;• tunnetab liigutuste ja liikumise kooskõla muusikaga. | |
|--|--|