



Randvere Kooli ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: kehaline kasvatus
TOIMETULEKU ÕPE		
Kooliaste: I-III arengutase	Klass:	Tundide arv:
Õppeaine kirjeldus:		
Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse toimetulekuõppes kohandatult liikumisõpetuse põhimõtteid. Õpetuse eesmärgiks on kujundada õpilases positiivset suhtumist liikumistegevustesse, motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumise kui harrastusega. Arendatakse ja toetatakse õpilase positiivse suhtumise kujunemist liikumisse. Sobivate õppemeetodite valik suunab õpilasi arendama oma kehalisi võimeid. Eakohast võimetele vastavaid liikumisoskusi kujundatakse motiveerivate eelkõige mänguliste tegevuste kaudu. Kasutatakse õpilase sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavaid harjutusi. Õpilase jaoks on oluline võimetekohane tegevustes osalemine ja positiivse kogemuse saamine. Arendatakse õpilase üldmootorikat ja koordinatsiooni, kujundatakse eneseteeninduse ja sotsiaalseid oskusi. Õpilast suunatakse sportlikult riietuma ning võimalikult iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid täitma.		



Harjutusi sooritades õpib õpilane tunnetama oma keha ja suunama liigutusi, areneb jõud, vastupidavus, osavus ning paraneb rüht. Jõukohaste harjutuste sooritamisel õpitakse liikumisest rõõmu tundma ja lõõgastuma. Õpilasi suunatakse spordialast meelisharrastust valima.

Oskuste omandamist toetab samalaadsete harjutuste pidev kordamine. Muudetakse harjutuste rütmi ja tempot.

Harjutusi sooritatakse vastavalt õpilase arengule

- koostegevuses,
- eeskuju järgi,
- verbaalsel suunamisel või
- mälukujutlustele toetudes iseseisvalt.

Toimetulekuõppes käsitatakse pädevust kui võimetekohaste teadmiste, oskuste ja hoiakute kogumit, mis tagab suutlikkuse teatud tegevusalal või valdkonnas toime tulla.

Kehalise kasvatusa aine õpetamine toetab õpilastel õppekava läbivate taotletavate kohandatud üldpädevuste kujunemist.

Kehalise kasvatusa soovituslikus ainekavas on õpitulemuste saavutamiseks kirjeldatud tegevusi viies liikumisvaldkonnas:

- Liikumisoskused.
- Tervis ja kehalised võimed.
- Kehaline aktiivsus.



- Liikumine ja kultuur.
- Vaimne ja kehaline tasakaal.

LIIKUMISOSKUSED-RÜHI JA TASAKAALUHARJUTUSED - õpitulemused

I arengutase	II arengutase	III arengutase
Õpilane: • jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal • sooritab koostegEVuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetusharjutusi; • teeb koostegEVuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi,	Õpilane: • jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; • sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt;	Õpilane: • jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda; • sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas;



korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel; • liigub roomates, põlvedel ja neljakäpakil; • ronib üle takistuste; • liigub vahelduvsammuga trepist üles; • sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi; • käib ja/või jookseb võimetekohases tempos jõukohast distantsti; • liigub spontaanselt muusika saatel; • sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi venituse-, sirutuse- ja lõdvestusharjutusi; • osaleb lihtsates liikumismängudes; • kasutab tuttavaid spordivahendeid eesmärgipäraselt;	• sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt • sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale; • liigub vahelduvsammuga trepist üles ja alla; • sooritab õpitud kõnni- ja jooksuharjutusi iseseisvalt, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel • sooritab õpitud jõukohast distantsti; • sooritab suunamisel õpitud venituse-, sirutuse- ja lõdvestusharjutusi; • osaleb erinevates liikumismängudes; • on tutvunud erinevate spordivahenditega ja oskab mõnda neist kasutada • täidab hügieeninõudeid suunamisel	• sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi • sooritab varieeruvates tingimustes kõnni- ja jooksuharjutusi, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel ja eri aastaaegadel eri pikkusega distantse; • sooritab üheaegselt kaaslasega rütmiliikumisi; • sooritab iseseisvalt venituse-, sirutuse- ja lõdvestusharjutusi; • kasutab liikumisel erinevaid spordivahendeid; • mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest; • peab liikumisel ja sportimisel kinni üldistest ohutusreeglitest, valib sobivad paigad ja vahendid.
---	---	---



- riietub suunamisel spordiriietesse ja täidab hügieeninõudeid; - järgib liikumisel ja sportimisel koostegevuses ohutusreegleid.	- riietub suunamisel spordiriietesse ja täidab hügieeninõudeid; - järgib meeldetuletamisel liikumisel ja sportimisel ohutusreegleid.	
LIIKUMISOSKUSED-RÜHI JA TASAKAALUHARJUTUSED - õppesisu		
I arengutase	II arengutase	III arengutase
Õpilane: 1) jälgib harjutuse ette näitamist enda või teise keha peal ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid keha- ja ruumitunnetusharjutusi; 3) teeb koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid rühi- ja tasakaaluharjutusi, korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel; 4) sooritab koostegevuses erisuunalisi liigutusi ja liigutuste ahelat 5) liigub roomates, põlvedel ja neljakäpakil; 6) ronib üle takistuste; 7) liigub vahelduvsammuga trepist üles;	Õpilane: 1) jälgib harjutuse ette näitamist ning seda saatvat verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit; 2) sooritab õpitud keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt; 3) sooritab õpitud rühi- ja tasakaaluharjutusi iseseisvalt erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel, hoiab tasakaalu asendites ja liikumistel; 4) sooritab juhendamisel / juhendi järgi erisuunalisi liigutusi vastavalt liigutuste ahelale; 5) liigub vahelduvsammuga trepist üles ja alla;	Õpilane: 1) jälgib harjutuse verbaalselt ja/või alternatiivselt esitatud juhendit ja täidab seda; 2) sooritab varieeruvates tingimustes keha- ja ruumitunnetusharjutusi iseseisvalt, paaris või rühmas; 3) sooritab lihtsamaid kombineeritud rühi- ja tasakaaluharjutusi erinevate vahenditega ja erinevatel võimlemisriistadel; 4) sooritab mälule toetudes liigutuste ahelat; 5) sooritab varieeruvates tingimustes kõnni- ja jooksuharjutusi, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel ja eri aastaaegadel eri pikkusega distantse; 6) sooritab üheaegselt kaaslasega rütmiliikumisi; 7) sooritab iseseisvalt venituse-, sirutuse- ja lõdvestusharjutusi;



8) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi; 9) käib ja/või jookseb võimetekohases tempos jõukohast distantssi; 10) liigub spontaanselt muusika saatel; 11) sooritab koostegevuses ja/või eeskuju järgi venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 12) osaleb lihtsates liikumismängudes; 13) Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. Erinevate kõnnakute matkimine kindlas rütmis. 14) riietub suunamisel spordiriietesse ja täidab hügieeninõudeid; 15) järgib liikumisel ja sportimisel koostegevuses ohutusreegleid.	6) sooritab õpitud kõnni- ja jooksuharjutusi iseseisvalt, kõnnib/jookseb erinevatel maastikel jõukohast distantssi; 7) loob kehapiilil rütmi; 8) sooritab suunamisel õpitud venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutusi; 9) osaleb erinevates liikumismängudes; 10) on tutvunud erinevate spordivahenditega ja oskab neid kasutada; 11) riietub verbaalsel suunamisel vastavalt ilmale ja tunni toimumise kohale, täidab hügieeninõudeid; 12) järgib meeldetuletamisel liikumisel ja sportimisel ohutusreegleid. 13) Ronimine kaldpingil. Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel.	8) kasutab liikumisel erinevaid spordivahendeid; 9) mängib lihtsustatud reeglite järgi õpitud sportmänge, suudab kinni pidada õpitud mängureeglitest; 10) peab liikumisel ja sportimisel kinni üldistest ohutusreeglitest, valib sobivad paigad ja vahendid; 11) harrastab kindlat spordiala iseseisvalt või osaleb treeningutel. 12) Ronimine mänguväljaku redelitel, tasakaaluradadel, Slackline lindil. Ronimine ronimisseinal.
KOORDINATSIOON JA PEENMOTOORIKA - õpitulemused		
I arengutase	II arengutase	III arengutase
Õpilane:	Õpilane:	Õpilane:



• suudab esemeid haarata ja paigutada vastavalt õpetaja käsklusele; • põrgatab palli, viskab õpetajale palli ning püüab lähedalt kinni; • Laskumine kelguga nõlvakust. Kaaslase vedamine kelgul.	• oskab palli põrgatada, visata palli lähedale ja kaugele, suudab õpetaja visatud palli kinni püüda; • suudab visata topispalli. • Kelgutamine: kelgu lükkamine, kelgu märke vedamine, kelgu pidurdamine. Kelgu juhtimine üksi- ja kaaslasega. Suusatamine: suuskadel liikumine keppideta/keppidega lauskmaal. Suuskadel laskumine. Talvise spordiga tegelemine.	• oskab palli põrgatada, visata palli lähedale ja kaugele, suudab õpetaja visatud palli kinni püüda; • suudab visata topispalli. • Kelgutab, laseb mäest alla. Suusatab murdmaad. Laseb suuskadel laugest nõlvast alla jälgides õiget kehaasendit. Uisutab vajadusel toe abil õppides tasakaalu tunnetama.
KOORDINATSIOON JA PEENMOTOORIKA - õppesisu		
I arengutase	II arengutase	III arengutase
Igapäevased tegevused. Harjutused peegli ees kehahoiu korrigeerimiseks. Harjutused sensoorteraapia-ja füsiorullpallidega. Stopp-liikumine koostegevuses.	Enda veeretamine. Harjutused erinevate vahenditega: võimlemiskepid, pallid, hübits. Rippumisharjutused varbseinal.	Tasakaalu arendavad liikumismängud. Jõuharjutused varbseinal. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooks suuna muutmisega. Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammul. Stopp- liikumine harjutuskava osana.



Kiikumisharjutused. Kükamine, kägarasend ja selles kiikumine. Käte kõverdamine ja sirutamine, plaksutamine, rusikasse surumine ja avamine, kehaosade puudutamine. Sõudmine istuvas asendis. Roomamine käsi ja jalgu liigutades. Põlvedel ja neljakäpakil liikumine. Takistustest üleronimine. Varbseinal ronimine. Ronimine mänguväljaku treppidel ja redelitel. Ruumitaju arendavad harjutused: liikumine ravis, ringis. Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.	Kõnd võimlemispingil. Põlve- ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksummudega. Stopp- liikumine mängudes. Ruumitaju arendavad harjutused: verbaalsel suunamisel stardi- ja finišijoonega, väljaku piiridega arvestamine. Paarisharjutused. Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.	Ruumitaju arendavad harjutused: stardi- ja finišijoonega ning väljaku piiridega arvestamine, hooga kaugushüpe, pallivise. Paaris – ja rühmaharjutused. Kombineeritud võimlemisharjutused. Venitus-, sirutus- ja lõdvestusharjutused.
KEHATUNNETUST ARENDAVAD HARJUTUSED - õpitulemused		
I arengutase	II arengutase	III arengutase
Õpilane: • suudab roomata; • astub üle madala takistuse abiga; • suudab teha õpetaja järgi üldarendavaid võimlemisharjutusi.	Õpilane: • suudab hüpata üle madala takistuse; • ronib üle takistuse ja takistuse alt;	Õpilane: • Enda veeretamine. • Venitus- ja lõdvestusharjutused.



	• teeb õpetaja ütlemise järgi üldarendavaid harjutusi kõikidele lihasgruppidele; • * sooritab õpitud harjutusvara iseseisvalt.	• Ruumitaju arendavad harjutused: stardi- ja finišijoonega, väljaku piiridega arvestamine. • Kaugushüppeks paku arvestamine. • Palliviske alustamiseks lubatud joone arvestamine.
KEHATUNNETUST ARENDAVAD HARJUTUSED - õppesisu		
I arengutase Kõnd tasapinnal orientiiride järgi. Kõnd reljeefsel/erinevatest materjalidest rajal. Kõnd kallakust üles ja alla. Kõnd treppidest üles ja alla. Erinevate kõnnakute matkimine. Jooks rahulikus tempos. Õppekäigud ja matkad kooli lähiümbrusesse. Sulghüpe. Harki - kokku hüplemine	II arengutase Kõnd treppidest üles ja alla. Kõnd erinevatel maastikel. Kõnd võimlemispingil. Põlve- ja sääretõstekõnd, tagurpidi kõnd. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Erineva pikkusega jooksuharjutused. Jooks kallakust üles. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega. Jooksumängud. Teatejooks. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses. Harki- ja käärihüplemine. Sügavushüpe.	III arengutase Põlve- ja sääretõstejooks. Jooks suuna muutmisega. Kombineeritud harjutused kõnni- ja jooksusammudega. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga. Jooks/kõnd vahelduval maastikul erinevatel aastaegadel. Õppekäigud ja matkad linnaruumis ja looduses. Galoppsamm. Hüpped üle takistuste.



	Kombineeritud hüpped: hüpped ühel jalal, hüpped rõngast rõngasse, hüpped batuudil jne. Hoota kaugushüpe.	Hüplemine hübitsaga. Hoota kaugushüpe kahel jalal maandumisega. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta.
SOTSIAALSET JA EMOTSIONAALSET ARENGUT TOETAVAD HARJUTUSED - õpitulemused		
I arengutase Harjutused veega kohanemiseks. Riietumine. Tualeti kasutamine. Isikliku hügieeni järgimine: pesemine- ja kuivatamine koostegevuses. Ohutusnõuete järgmine koostegevuses.	II arengutase Harjutused vees. Abivahendiga ujumine. Toimetulek ja aktsepteeritav käitumine ujulas. Isikliku hügieeni järgimine. Ohutusnõuete suunatud järgimine.	III arengutase Abivahenditega ja iseseisev ujumine Ujumine kui harrastus. Isikliku hügieeni järgimine, otstarbekalt isikliku hügieeni tarvete kasutamine. Ohutusnõuete iseseisev järgimine.
Õpilane: Kullimängud, tähelepanu- ja matkimismängud. Iseseisev riietumine,	Õpilane: Liikumismängud, tagaajamismängud. Viske – ja veeretamismängud. Orienteerumismängud kooli hoovis.	Õpilane: Sportmängud ja nende reeglite järgimine. Tervislike eluviiside järgimine.



abiga sobivate spordirõivaste valik. Hügieeninõuete kasutamine. • Spordipäevadel ning orienteerumistel osalemine • Sportlikel väljasõitudel osalemine	Spordivõistlused. Spordirõivastuse valik, riietumine. Hügieeninõuete täitmine. • Spordipäevadel ning orienteerumistel osalemine • Sportlikel väljasõitudel osalemine	• Spordipäevadel ning orienteerumistel osalemine • Sportlikel väljasõitudel osalemine
SOTSIAALSET JA EMOTSIONAALSET ARENGUT TOETAVAD HARJUTUSED - õppesisu		
I arengutase	II arengutase	III arengutase