



Randvere Kooli ainekava	Ainekava: 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 tehnika; • 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 edasikandmisel; • 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 kasvatuse 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:
Õpitulemused 1-2. klassi lõpetaja teab: • mõisteid ülal, all, ees, taga, kõrgel, madalal; • oskab: • käituda liikumisõpetuse tunnis, järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid;	Põhiasendid ja liikumised Algseis, sulgseis, harkseis, kükk, iste, toengiste, selili- ja kõhulilamang. Käte asendid: all, ees, ülal, kõrval, puusal; jalgade asendid: ees, kõrval, taga. Liikumised võimlemises: painutus, kallutus, pöörded. Vabaharjutused vahenditega kõikidele lihasrühmadele.



• jälgida õpetajat, kuulata ja täita lihtsamaid tuttavaid käsklusi; • sooritada eeskuju järgi õpitud võimlemisharjutusi, matkida õpetaja tegevust peegelpildis; • matkimise teel sooritada jooksu-ja kõnniharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritada pöördeid ja liikumisi etteantud orientiiri järgi; • sooritab kaugushüppe hoojooksult; • ronida varbseinal, redelil, kaldpinnal, üle võimlemispingi; roomata takistuste alt läbi; ’ • veeretada ja kanda palli; • laskuda ohutult kelguga nõlvakust; ’ • riietuda, täita hügieenireegleid. • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;	Rivi-ja korraharjutused . Tervitamine ravis. Rivistumine ühte viirgu, kolonni. Kõnd, jook, hüplemine. Kõnd erinevas tempos ja sammupikkusega. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja-liigutustega. Mõiste kõrgel, madalal. Sulghüplemine, harkhüplemine. Hüplemine ümber ja üle vahendite ning nende vahel. Matkivad hüplemisharjutused. Põlvetooste hüplemine. Rakendusvõimlemine. Ronimine, roomamine, ripped, toengud, hüppe-ja tasakaaluharjutused. Akrobaatilised harjutused - veered kagaras ja sirutatult. Akrobaatika Juurdeviivad harjutused turiseisu ja tireli õppimiseks. Kaarsild (abistamisega), toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused Liikumine joonel, võimlemispingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, päkkkõnd, kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud Kergejõustik Jooks ja jooksuharjutused Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, mööda joont. Püstistart koos stardikäsklustega. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine. Võidujooks kuni 30 m. Hüpped
--	---



	Hüppeharjutused mänguvormis. Ülehüpped takistustest. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult. Visked Palli tunnetamine: palli hoie ja veeretamine. Viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seina. Üle nööri, võrgu, takistuste. Pallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Liikumismängud Algklassides luuakse eeldused sportmängude mängimiseks liikumismängude, teatejooksude, ettevalmistavate mängude ja harjutuste abil. Nooremates klassides kasutatakse kergemaid ja väiksemaid palle. Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused). Pallikäsitlemise harjutused: palli veeretamine, viskamine, püüdmine. Talialad Kelgutamine Ohutusnõuded nölval. Laskumine nölvakust, jalgadega juhtimine. Kelgul istuva kaaslase/kaaslaste vedamine siledal pinnal. Suusatamine
--	---

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; 1-3/8 31.03.2025



Ohutusnõuded suusatamisel. Suuskade transport. Suusarivi. Libisamm. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused suuskadel.

Ujumine

Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades.

Rütmika

Rütmitunde harjutused, laulumängud.

Rahvatantsude põhisammude õpetamine: kaerajaan, polka, jenka

Lihtsamate seltskonnatantsude põhisammude õpetamine: aeglane valss, rumba, samba