



Randvere Kooli ainekava	Ainekava: kehaline kasvatus	Õppeaine: kehaline kasvatus
Kooliaste:II-III kooliaste	Klass: 6.-7.klass	Tundide arv: 2/2
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 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 sooritamise ja osavõtt tundidest.

Õppetöö rõhuasetused 6.–7. klassis

- 6.–7. klassis arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid ning kujundatakse liigutusvilumused, arvestades murdeeast 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 tahtemadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime).

Õpitulemused	Õppesisu:
• oskab õpetaja juhendamisel sooritada üldarendavaid jõu- ja venitusharjutusi; • teab soojendusharjutuste tähtsust; • oskab sooritada põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; • oskab sooritada õpitud toenghüpet/hüpet üle takistuse (hark-või kägarhüpet); • sooritab madallähte stardikäsklustega ja oskab joosta määrustepäraselt lühimaadistantse (60m, 100m, 200m);	Rivi- ja korraharjutused • Loendamine, pöörded paigal, ümberpöörded, käskluse „paigal“ täitmine, kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamisega. Kõnni-, jooksu-, hüplemisharjutused • Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaja hoonõõriga. • Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise või muusika saatel. Rühiharjutused. • Jõu ja venitusharjutused, lõdvestusharjutused, koordinatsiooniharjutused. Lühikesed harjutuste kombinatsioonid kõikidele lihasgruppidele. Akrobaatika • Painduvust arendavad harjutused, kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Harjutuste



• suudab joosta vastavalt võimetele T-400m ja P – 800m; • suudab joosta individuaalses tempos 1 km; • oskab sooritada sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • oskab mängida reeglite järgi rahvastepalli ja järgida kohtuniku otsuseid; • suudab täita ühe sportmängu kontrollharjutuse; • suusatada vahelduval maastikul järjest 2 km. • oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda • teab, tunneb muusika järgi ära ja oskab tantsida peamisi rahvapärilisi tantsusid ja seltskonnatantse	kombinatsioonid. Akrobaatika kava õppimine, esitamine. Kergejõustik Jooks ja jooksuharjutused • Kepikõnd - kõnni tehnika, ohutusnõuded. • Kiirendusjooksud 30 m, 60 m, ringteatejooks ja teatevahetus ringteatejooksus. Tõkkejooks. • Kestvusjooks maastikul (erineval pinnasel, kallakul, takistuste ületamisega). Hüpped • Erialane soojendus. Kordushüpped. Kombineeritud hüpped mäkke. • Kaugushüpe paku tabamisega. Visked/tõuked • Kuulitõuet tutvustavad harjutused topispalliga, kuulijännid. Ohutusnõuded. Sportmängud • Erinevate sportmängude tutvustamine: sulgpall, bocce, frisbee, tänavatennis. Korvpall • Sammudelt vise korvile. Kombineeritud harjutused õpitud tehnikaelementide täiustamiseks. Kaitseasend. Pealevisked liikumiselt. 1:1 harjutused. Võrkpall • Ettevalmistavad harjutused võrkpalliks. Pallikooli harjutused. "Pioneeripall". Jalgpall • Pallikäsitsusharjutused. Reeglid. Õppemäng lihtsustatud reeglitega. Saalihoki • Eestkäesõit ja söödu vastuvõtmine. Ühe puutega sõit. Ujumine Ujumistunnid toimuvad 1 kord nädalas terve õppeaasta vältel. Õpilane jõuab õpitulemuseni tema individuaalseid iseärasusi arvestades. Talialad Suusatamine • Laskumine nõlvast ületades ebatasasusi. Laskumine lisaülesannetega. Uisusammsõiduviis ilma suusakeppideta. • Sõit murdmaal individuaalses tempos. Uisutamine • Kombineeritud harjutused uiskudel. Rütmika Rütmitunde harjutused, laulumängud. Rahvatantsude põhisammude õpetamine: kaera- jaan, polka, jenk
--	---

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



	Lihtsamate seltskonnatantsude põhisammude õpetamine: aeglane valss, viini valss, rumba, samba, cha-cha, rock
--	--