

KEHALINE KASVATUS 1. - 3. KLASS

Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse
- liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja
- liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja
- ausa mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Kehalise kasvatusena ainekava 1. klass

1. Ajaline maht
2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on alushariduse õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Rivistamine kolonni ühekaupa. Ühte viirgu harvenemine. Koondumine viirgu juurdevõtusammudega. Ümberrivistumine ühest kolonnist kahte. Ühest viirust kahte. Põhiseisang. Joondumine viirus. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Paaride moodustamine. Pihkseongus ringi moodustamine. Üldarendavad harjutused – pallide, võimlemiskepi, võimlemisrõngaga.

Rakendusvõimlemine

Ronimine, kandmine, roomamine. Ripped toengud. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigutamine. Rippseis ja ripe. Rippes (varbseinal, redelil, madalal kangil) jalgade kõverdamine, sirutamine, hargitamine jne. Rippkukk. Hüppeharjutused. Toenghüpped. Üleshüpped kahe jala tõukelt. Pealehüpped pehmele alusele hoojooksul. Tasakaaluharjutused - seis ühel jalal, teine jalg ette tõstetud (taha, kõrvale). Päck-kõnd mööda joont. Kõnd võimlemispingil ja madalal poomil.

Akrobaatika

Veerimine kägarasendis ette ja taha ("kiikhobu"). Erinevad veered.

Rütmika

Kasutada kombinatsioonidest lihtsamme- kõnd ja jooksu või nende variatsioone. Galoppsamm kõrvale ja ette

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused. Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine
Pendelteatejooks, võidujooks kuni 20 m. Hüppeharjutused mänguvormis, üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt, üleshüpped takistustest. Visked, viskeharjutused, palli tunnetamine (hoie, viskeliigutus), pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seina, üle nööri, võrgu, takistuste jne.

Sportmängud

Keskmise suurusega palli veeretamine, viskamine ja püüdmine kahe käega. Palli põrgatamine maha ja püüdmine kahe käega.

Liikumismängud

Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud

Suusatamine

1 klass on kohanemisetapp, kus õpetatakse käitumist ja ohutusnõudeid suusaradadel. Suusavarustuse transport. Libisamm keppidega. Tõus madalale nõlvale ja laskumine põhiasendis. Pöörded paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Suusatamine 1,5 km.

Eeldatavad õpitulemused

- Teab käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis
- Teab ohutus- ja hügieeninõudeid
- Oskab erinevaid kõnnivorme, ronida varbseinal, redelil, kaldpingil
- Ronida toengpõlvituses ja kápuli
- Rippes kõverdada-sirutada, hargitada jalgu, rippkúkk
- Kõndida latil, nõõril, võimlemispingil erinevate käteasenditega
- Veereda kágarasendis ette ja taha
- Joosta vahelduvalt kõnniga kolonnis, paaris, looklevalt, siksakina, mööda joont, tagurpidi
- Pendelteatejooks
- Palli visata parema ja vasaku käega märki
- Suusatamises pöörded paigal, kukkumine ja tõusmine suuskadel

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile.

5. Kasutatav õppevara

I. Saulepp, A. Truupõld, E. Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TpedI. 1993

A. Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993

R. Aule Kergejõustikualade õpetamine. TÜ. 1993

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991

K. Zilmer Juku suusamaa

M. Zapletal. 1000 mängu

Z. Mellov Rütmika

6. Lõiming

Vaata lõimingutabelit.

Kehalise kasvatuse ainekava 2. klass

1. Ajaline maht
2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 1. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Käsklused “ Pikem samm”, “ Tihedam samm”, „Harvem samm “, “ Paariks loe “; Rivistumine kahte viirgu, ümberrivistumine kahest viirus kahte ringi, liikumine diagonaalselt, maona; Harvenemine ja koondumine (juurdevõtusammudega käteulatusele).

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. Ronimise eri variandid (varbseinal, redelil, kaldpingil). Üle takistuste ronimine, takistuste alt ronimine. Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis. Ripplamang. Hüppeharjutused. Toenghüpped. Hüpped üle “ kraavi” kahe ja ühe jala tõukelt maandumisega kahele jalale. Tasakaaluharjutused. Päkksis suletud silmadega. Kõnd ristsammudega ette üle maasasetseva nõõri (joone). Pöörded päkkadel 90 ja 180 maas ja võimlemispingil. Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega.

Akrobaatika

Veere kõrvale sirutatult. Turiseis. Tirel ette. Sirutushüpe.

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused. Jooks kitsas “ koridoris”. Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega. Jooks “kraavide” ja madalate takistuste ületamisega. Võidujooks kuni 40m. Jooks rahulikus tempos kuni 3 min. Kõrgushüpe otsehoolt. Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Paigalt kaugushüpe. Visked, viskeharjutused. Märkivisked (märgi kaugus 4 m, vertikaalse märgi kõrgus 2 m, läbimõõt 1m). Topispallide veeretamine, viskamine ja püüdmine mänguvormis.

Sportmängud

Keskmise palli veeretamine, viskamine ja püüdmine paarides. Rahvastepall. Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes

Liikumismängud

Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud. Maastikumängud.

Suusatamine

Libisamm keppidega. Libisemine ühel suusal.

Eeldatavad õpitulemused

- Teab käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis;
- Teab ohutus-ja hügieeninõudeid;
- Teab harjutuste mõjust tervise tugevdamisele, rühile.
- Oskab riietuda vastavalt olukorrale;
- Oskab tõsta, kanda ja paigutada väikeinventari ja matte;
- Oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viskeharjutusi, ronida varbseinal, redelil, kaldpingil;
- Oskab ronida üle ja alt takistuste, kasutada toenguid matkimisharjutustena;
- Oskab rippes jalgade kõverdamist-sirutamist, hargitamist;
- Oskab hüppeid kahe ja ühe jala tõukelt;
- Oskab veeretada ennast kõrvale sirutatult, turiseisu;
- Suusatamises trepptõusu, laskuda põhiasendis;
- Täidab ujulas kehtivaid hügieenireegleid
- Oskab kasutada kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmisi ja vilumusi koduülesannete sooritamisel ja iseseisval harjutamisel.

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile [LINK](#).

5. Kasutatav õppevara

I.Saulepp, A.Truupõld, E.Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika.TPÜ.1993

A.Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993

R.Aule Kergejõustiku alade õpetamine. TÜ. 1993

H.Torim . Kiirjooks

H.Torim. Palli-, Granaadi – ja odaviske tehnikast, õpetamisest ja õppimisest. TpedI. 1985

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991.

M.Zapletal. 1000 mängu. 1984

6. Lõiming

Vaata lõimingutabelit [LINK](#).

Kehalise kasvatuse ainekava 3. klass

1. Ajaline maht
2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 2. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Käsklused "Paigal", "Joonda", "Valvel", "Vabalt". Raporteerimine. Ümberpööre paigal, osade kaupa, järjest loendamine. Rivistumine kolonni 2-, 3-, 4- kaupa suunaja või orientiiri järgi. Liikumine "maona".

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine. Ripped toengud. Ripplamang. Ripplamangus käte kõverdamine. Ripplamangus kangil liikumine kõrvale. Ripe köiel või latil. Harktoenglamang, toengpõlvitus.

Toenghüpped. Tasakaaluharjutused. Võimlemispingil kõnd lisäülesannetega, erinevate käteasenditega. Rõhtseis. Selg ees kõnd. Pöörded päkkadel 90 ja 180Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega.

Akrobaatika

Tirel ette ja taha. Poolspagaat. Turiseis. Kaarsild selili lamangust (abistamisega). Veere kõrvale harkistest ette ringveere.

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused. Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 40 m . Tsoonijooksud 3x10 m . Jooks rahulikus tempos 3-4 min. Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega ; jalatõstejooks; sääretõstejooks ja jooks ristsammudega. Kõrgushüpe-üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt (reglementeerimata äratõukekohaga). Ridahüpped (hüpped jalalt jalale). Visked, viskeharjutused. Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5m). Viskeharjutused kergete topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.

Sportmängud

Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega erineva rütmiga ning söötmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud

Liikumismängud

Jooksu-, viske-, hüppemängud. Akrobaatilised mänguvormid. Mängud suuskadel . Lihtsamate korv- ja jalgpalli elementide tutvustamine. Rahvastepall

Suusatamine

Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Libisemine ühel suusal (vabalibisemine) . Laskumine madalalendis. Käärtõus. Astesammtõus. Astepööre laskumisel

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaikeades. Hügieeninõuded ujulas. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli-, vaba- ja seliliujumine.

Eeldatavad õpitulemused

- Teab käitumisreegleid spordiväljakul, spordisaalis.
- Teab hügieeninõudeid, ohutusnõudeid, kehaliste harjutuste mõjust tervisele.
- Oskab täita rivi- ja korraharjutusi.
- Sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi.
- Sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi, hüpelda hübitsaga paigal.
- Liikuda ripplamangus kangil kõrvale, maanduda poolkükki käed ees.
- Oskab alustada jooksu püstilähtest, hüpata kaugust sammasendist õige maandumisasendiga.
- Oskab hüpata kõrgust üleastumishüppega, visata palli paigalt kaugusele.
- Oskab suusatamisel vahelduvtõukelist 2-sammulist sõiduviisi.
- Teab milliseid olukordi võib esineda vees ja teab mida teha nende vältimiseks.
- Suudab ujuda 25 meetrit

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile [LINK](#).

5. Kasutatav õppevara

I. Saulepp, A. Truupõld , E. Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ.1993

A. Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993

R. Aule Kergejõustiku alade õpetamine. TÜ. 1993

H. Torim Kiirjooks

H. Torim Palli-, Granaadi – ja odaviske tehnikast , õpetamisest ja õppimisest. TpedI.1985

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991.

M. Zapletal 1000 mängu.1984

6. Lõiming

Vaata lõimingutabelit [LINK](#).