



Kehalise kasvatuse ainekava 1.–4. klassile

Miina Härma Gümnaasium

Miina Härma Gümnaasiumi kehalise kasvatuse ainekava on koostatud lähetuvalt järgmistest dokumentidest:

- IB PYP PSPE Scope and Sequence
- Põhikooli riiklik õppekava

MIDA JA KUIDAS ME ÕPETAME?

Kehalise kasvatuse õpetamine PYPis	Kehalise kasvatuse õpetamine on tugevalt seotud õpilase füüsilise ja vaimse heaoluga, mida arendatakse läbi erinevate arusaamade, teadmiste, suhtumiste ja oskuste õpetamise. Kehalise kasvatuse eesmärgiks on õpilase kognitiivse, vaimse, sotsiaalse ja füüsilise tervise edendamine ning tervislike eluviiside arendamine. Kehaline kasvatus koolis on enam, kui lihtsalt spordi tegemine ja mängude mängimine. Selle eesmärk on arendada laiemaid arusaamu ja oskusi, mida kasutada erinevates situatsioonides ka väljaspool koolielu. Kehalise kasvatuse laiemaks eesmärgiks on arendada ja kasvatada õpilast, kes väärtustab füüsilist, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset arengut ning kes oskab läbi õigete valikute likuta tervislikuma elustiili poole.
---	---

KEHALISE KASVATUSE ALATEEMAD

VÕIMLEMINE	Isiklike mootorsete oskuste ja keha liikumisvõime arendamine on oluline osa kehalise kasvatuse õpetusest. Õpilase isiklike võimete ja oskuste arendamine toimub liigutuste ja osavuse arendamisega läbi erinevate harjutuste ning erinevate tehnikate õppimisega.
KERGEJÕUSTIK	Oluline on erinevate kergejõustikualade eesmärkide ja tehnikate mõistmine, et neid võimalikult hästi sooritada. Individuaalse kehalise arengu eesmärgiks on tunnustada kõrget saavutuse taset ning suutlikkust enda tulemust parandada.
MÄNGUD	Läbi mängude mängimise on võimalik õppida toime tulema erinevate probleemidega ja arendada enda oskust nendele lahendusi leida. Olulisemate oskuste hulka kuulub mängus ettetulevate väljakutsete märkamine ja lahendamine, ruumitaju arendamine ning ruumi kasutamine, mängude klassifitseerimine, vajalike oskuste arendamine, reeglite ja kokkulepetega arvestamine nings erinevate strateegiatega kasutamine. Õpilased õpivad üksteise soovide ja vajadustega arvestama, koostööd tegema ning vajadusel ka mängureeglid kohandama.
TANTS	Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatuse tundides teiste spordialade ja liikumisviisidega või toimuda eraldi tunnina (1.–2. klass). Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente,



	mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlesele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.
UJUMINE	Ujumise algõpetuses on kesksel kohal õpilase veega kohanemine ning tema valmisoleku toetamine ujumise osaoskuste omandamisel. Kursuse käigus omandatakse mitmekülgsed oskused vees ja veekogude läheduses toime tulekuks. Ujumisõpetuse eesmärgiks on aidata õpilasel ületada veega seotud hirmud ja veest rõõmu tunda ning väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.
TERVISLIK ELUVIIS	Oluline osa kehalise kasvatuses õppes on tervisliku eluviisi olulisuse mõistmine ning teadmiste ja oskuste omandamine, et teha õigeid valikuid. Õpilane omandab teadmised füüsilise aktiivsuse tähtsusest ning sellest, kuidas kehaline koormus tagab erinevate elundkondade parema töö. Lisaks on oluline osa ka ohutul käitumisel, mis tagab samuti õpilase heaolu.

HINDAMINE (kokkuvõtlik kirjeldus, mida ja kuidas hinnatakse kehalises kasvatuses)

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust (vajadusel kirjalike ja/või praktiliste tööde) praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Hindamise eesmärgiks on ka õpilase arengu toetamine, tagasiside andmine tema arengu kohta, õpilase innustamine ja suunamine sihikindlalt õppima ja harjutama.

1. KLASSI ÕPITULEMUSED

UURIMISTEEMA	KESKNE IDEE
Kes me oleme?	Oskus käituda annab mulle eeliseid erinevates olukordades.
Meie ühine maailm	Inimesed vastutavad metsa ja selle elustiku säilimise eest.
Kuidas me ennast väljendame?	Inimesed kasutavad ideede ja emotsioonide väljendamiseks kujutlusvõimet ja loovust.
Kuidas maailm toimib?	Eluringid toimivad kindla rütmi järgi.
Kuidas me ennast organiseerime?	Inimesed töötavad koos, et luua vajalikke teenuseid.
Kus me asume ajas ja ruumis?	Isikliku ajaloo teadmine aitab mul end paremini tundma õppida.

VÕIMLEMINE	MÄNGUD	TANTS	TALIALAD	KERGEJÕUSTIK	TERVISLIK ELUVIIS
Teemad	Teemad	Teemad	Teemad	Teemad	Teemad
<p>Rivi- ja korraharjutused, käskluste täitmine. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutuse Rakendusvõimlemine</p> <p>Akrobaatilised harjutused</p> <p>Tasakaaluharjutused Koordineerimisharjutused Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks</p>	<p>Jooksu-, hüppe – osavus-, tagaajamis – ja pallimängud</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega</p> <p>Liikumine pallita</p> <p>Põrgatamisharjutused</p> <p>Liikumismängud maastikul/väljas</p>	<p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.</p> <p>Rütmiplaksutamine, jalgade rõhklöögid, liikumine sõõris ja paarilisega ringjoonel kõrvuti, kõnni-, hüpak-, külg-, lõppsamm ja galopp.</p> <p>Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud, eesti traditsioonilised laulumängud paariliste valimisega, lihtsad 2-osalised tantsud.</p>	<p>Uisutamine - tasakaaluharjutused uiskudel, seis ja kõnd jääl, tõuge ja liuglemine parema ning vasaku jalaga</p> <p>Liuglemine mõlemal uisul, uisutamine suure raadiusega ringi mööda</p>	<p>Kiirjooks, jooks maastikul</p> <p>Hüpped, hüplemised</p> <p>Visked täpsusele ja kaugusele</p>	<p>Liikumisviisid</p> <p>Hügieeni- ja ohutusnõuded</p>

Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused
Oskab sooritada erinevaid õpitud põhivõimlemis-harjutusi, rivi-ja korraharjutusi.	Teab erinevaid liikumismänge ja nende reegleid, osaleb neis ohutult, iseseisvalt ning koos kaaslastega.	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse. Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Oskab uiske kanda, uiskudel hoida õiget kehaasendit, moodustada rivi, ning libiseda ühel ja kahel jalal.	Oskab võtta jooksu- ja palliviske-asendeid, hoida ning visata palli ja sooritada erinevaid hüppeid.	Tahab liikuda ja õppida uusi liikumisviise. Teab ja täidab üldiseid hügieeninõudeid. Teab, kuidas käituda kehalise kasvatuse tunnis; teab ohuallikaid sportimisel ja kooliteel ning spordivahendite kasutamisel

2. KLASSI ÕPITULEMUSED

UURIMISTEEMA	KESKNE IDEE
Kes me oleme?	Meil on õigused ja kohustused, mis tagavad heaolu.
Meie ühine maailm	Taimed on elu alalhoidjad, meie hoolitseme nende eest.
Kuidas me ennast väljendame?	Oma ideid ja fantaasiat saame rakendada läbi lugude jagamise.
Kuidas maailm toimib?	Ilm on mõõdetav nähtus, mis mõjutab meie elu ja ümbritsevat maailma
Kuidas me ennast organiseerime?	Ohutusnõuete ja eeskirjade täitmine loob turvalisema keskkonna.
Kus me asume ajas ja ruumis?	Taimed on elu alalhoidjad, meie hoolitseme nende eest.

VÕIMLEMINE	MÄNGUD	TANTS	UJUMINE	KERGEJÕUSTIK	TERVISLIK ELUVIIS
Teemad	Teemad	Teemad	Teemad	Teemad	Teemad
Rivi-ja korraharjutused, käskluste täitmine Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused Üldarendavad võimlemisharjutused	Jooksu-, hüppe – osavus-, tagaajamis – ja pallimängud Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega	Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Rütmiplaksumine, jalgade rõhklöögid, liikumine sõõris ja paarilisega ringjoonel	Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades Ujumise hügieeninõuded.	Kiirjooks, jooks maastikul, jooksuharjutused Hüpped, hüplemised (kaugushüpe) Visked täpsusele ja kaugusele	Liikumisviisid Hügieeni- ja ohutusnõuded Teab, miks peab olema kehaliselt aktiivne

Rakendusvõimlemine Akrobaatilised harjutused Tasakaaluharjutused Koordinaatsiooniharjutused Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks	Liikumine pallita Põrgatamisharjutused Liikumismängud maastikul/väljas	kõrvuti, kõnni-, hüpak-, külg-, lõppsam ja galopp. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud, eesti traditsioonilised laulumängud paariliste valimisega, lihtsad 2-osalised tantsud.	Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine		
Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused
Oskab sooritada erinevaid õpitud põhivõimlemis- harjutusi, rivi- ja korraharjutusi.	Teab erinevaid liikumismänge ja nende reegleid, osaleb neis ohutult iseseisvalt ning koos kaaslastega.	Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse. Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda Õpilane hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.	Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distanti Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus Sooritab palliviske paigalt Sooritab hoojooksult kaugushüppe	Tahab liikuda ja õppida uusi liikumisviise. Teab ja täidab hügieeninõudeid teab, kuidas käituda kehalise kasvatuse tunnis; teab ohuallikaid sportimisel ja kooliteel ning spordivahendite kasutamisel;



3. KLASSI ÕPITULEMUSED

UURIMISTEEMA	KESKNE IDEE
Kes me oleme?	Elustiili valikud mõjutavad meie tulevikku.
Meie ühine maailm	Kohastumisvõime erinevates elukeskkondades kaitseb looduse tasakaalu.
Kuidas me ennast väljendame?	Meedia kasutab erinevaid vahendeid, et mõjutada meie käitumist ja mõtteid.
Kuidas maailm toimib?	Mõistes loodusjõude saame neid enda heaks kasutada.
Kuidas me ennast organiseerime?	Inimeste loodud süsteemid kujundavad riikide omapära.
Kus me asume ajas ja ruumis?	Inimesed on leiutanud tehnoloogiaid, et avastada maailma.

VÕIMLEMINE	MÄNGUD	TANTS	TALIALAD	KERGEJÕUSTIK	TERVISLIK ELUVIIS
Teemad	Teemad	Teemad	Teemad	Teemad	Teemad
Rivi- ja korraharjutused, käskluste täitmine	Jooksu- ja hüppemängud	Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.	Uisutamine: tasakaaluharjutused uiskudel, kõnd jääl, tõuge ja liuglemine parema ning vasaku jalaga	Kiirjooks, jooks maastikul, jooksuharjutused, stardikäsklused	Liikumisviisid
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused	Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega	Rütmiplaksutamine, jalgade rõhklöögid, liikumine sõõris ja paarilisega	Liuglemine mõlemal uisul	Hüpped, hüplemised (kaugushüpe)	Hügieeni- ja ohutusnõuded
Üldarendavad võimlemisharjutused	Liikumine pallita	ringjoonel kõrvuti, kõnni-, hüpak-, kül-, lõppsamm ja galopp.	Uisutamine suure raadiusega ringi mööda.	Visked täpsusele ja kaugusele	Teab, miks peab olema kehaliselt aktiivne
Rakendusvõimlemine	Põrgatamisharjutused	Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud, eesti traditsioonilised laulumängud	Mängud jääl		
Akrobaatilised harjutused	Liikumismängud maastikul/väljas	paariliste valimisega, lihtsad 2-osalised tantsud			
Tasakaaluharjutused					
Koordinatsiooniharjutused					
Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks					

Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused
<p>Oskab sooritada erinevaid õpitud põhivõimlemis-harjutusi, rivi- ja korraharjutusi; sooritab tireli ette, turiseisu ja tireli taha; sulghüpped hübitsaga (1 min.); koordinatsiooniharjutus</p>	<p>Oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge</p> <p>Teab erinevaid liikumismänge ja nende reegleid, osaleb neis ohutult iseseisvalt ning koos kaaslastega. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumis-mänge</p> <p>Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaas-mängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>	<p>Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse. Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Oskab sõitu alustada ja lõpetada</p> <p>Uisutab järjest 4 minutit</p> <p>Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel</p>	<p>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</p> <p>Sooritab palliviske liikumiselt</p> <p>Sooritab hoojooksult kaugushüppe</p>	<p>Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele</p> <p>Teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis, täidab ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid ning kirjeldab ohutu liikumise võimalusi</p> <p>Kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari</p>

4. KLASSI ÕPITULEMUSED

UURIMISTEEMA	KESKNE IDEE
Kes me oleme?	Inimkeha on elu jooksul muutuv organism, mis koosneb omavahel seotud elunditest ja elundkondadest
Meie ühine maailm	LOOVTÖÖ: Meie huvid viivad lahendusteni, mis on kasulikud ka teistele
Kuidas me ennast väljendame?	Me saame end väljendada läbi erinevate kirjandusliikide
Kuidas maailm toimib?	Planeet Maa ehitus ja muutused selle sees kujundavad elukeskkondi.
Kuidas me ennast organiseerime?	Reisi planeerimisel ja valikute tegemisel arvestan majanduslike, kultuuriliste ja keskkondlike eripäradega.
Kus me asume ajas ja ruumis?	Päikesesüsteem toimib kindlate seaduspärasuste järgi.

VÕIMLEMINE	MÄNGUD	TANTS	TALIALAD	KERGEJÕUSTIK	TERVISLIK ELUVIIS, ORIENTEERUMINE
Teemad	Teemad	Teemad	Teemad	Teemad	Teemad
<p>Rivi- ja korraharjutused.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</p> <p>Rühiharjutused</p> <p>Akrobaatika.</p> <p>Tasakaaluharjutused.</p> <p>Toenghüpe.</p>	<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepall.</p> <p>Sportmängud (pioneeripall, jalgpall, korvpall)</p>	<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega.</p> <p>Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.</p> <p>Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p> <p>Loovliikumine</p>	<p>Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel</p> <p>Ülejalasõit vasakule ja paremale.</p> <p>Sahkpidurdus.</p> <p>Kestvusuisutamine.</p> <p>Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>Jooksuharjutused</p> <p>Kiirjooks ja selle eelsoojendus.</p> <p>Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüpe täishoolt.</p> <p>Pallivise liikumiselt</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele- Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.</p> <p>Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutus-paikades ja looduses.</p> <p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas, orienteerumismängud</p>



Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused	Õpitulemused
<p>Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p> <p>Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</p> <p>Sooritab põrgatused takistuste vahelt korvpallis</p> <p>Sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis (P)</p>	<p>Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse. Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Oskab sõitu alustada ja lõpetada</p> <p>Uisutab järjest 4 minutit</p> <p>Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel</p>	<p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</p> <p>Sooritab kaugushüppe hoojooksult</p> <p>Sooritab liikumiselt palliviske</p> <p>Jookseb järjest 9 minutit</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele; kirjeldab oma kehalist liikumisharrastust</p> <p>Selgitab kehalise kasvatusetundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete vajalikkust.</p> <p>Harjutab aktiivselt kehalise kasvatusetundides</p> <p>Orienteerub silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p>