

## Kehalise kasvatuse ainekava

### I kooliaste

#### Sissejuhatus

Kehalise kasvatuse õpetamise alusdokumendiks on Põhikooli riiklik õppekava, selle üldosa ning kehalise kasvatuse ainekava, mis on lähteks õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel, üldpädevuste kujundamisel, läbivate teemade käsitlemisel, samuti ka lõimingul teiste õppeainetega.

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

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

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusaainekavva võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud (korv-, võrk- ja jalgpall – koolil on kohustus õpetada neist kaht), tantsuline liikumine, talialad (suusatamine ja uisutamine – koolil on kohustus õpetada neist üht) ning orienteerumine. I või II kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusaainetundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Et koolil oleks võimalik kehalist kasvatust korraldades arvestada õpilaste huve, kooli ja/või paikkonna spordi- või liikumisharrastuse traditsioone, ent ka olemasolevaid sportimistingimusi, on kehalise kasvatusaainekavas esitatud õpitulemused kavandatud saavutada (ja neile vastav õppesisu läbida) 75–80% õppeks ettenähtud tundide jooksul. 20–25% kehalisele kasvatusaainetunde ette nähtud tundide mahust võib kool kasutada ainekavva mittekuuluvate spordialade ja liikumisviiside (saalihoki, pesapall, sulgpall, erinevad tantsustiilid jm) õpetamiseks, ainekavva kuuluvate põhialade oskuste kinnistamiseks või põhialade süvendatud õppeks.

Tantsuline liikumine võib olla integreeritud kehalise kasvatusaainetundides teiste spordialade ja liikumisviisidega.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;

- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesisist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöö koostamine jne.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

## Õpitulemused

### 3. klassi õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;
- kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis- ja/või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja – inventari;
- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi.

## Lõimingust teiste õppeainetega

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

**Kunstiained:** rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Loodusained:** loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

**Sotsiaalsained:** tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

**Matemaatika:** loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste

## Õppesisu, õpitulemused klassiti

Kehalise kasvatus valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitused
<b>TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST</b>	<p><b>I kooliaste</b></p> <p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b></p> <p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;</p> <p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>
<b>VÕIMLEMINE</b>	<p><b>1. klass: 10 - 12 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus,</p>

	<p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutushüpe.</p> <p><b>2. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnniharjutused:</b> rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p>		<p>demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.</p>
--	---	--	--

	<p><b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkäägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> <p><b>3. klass: 15 - 18 tundi</b></p> <p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni- ja jooksoharjutused:</b> rivisamm (P), võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>3) sooritab trel ette, turiseisu ja kaldpinnalt trel taha;</li> <li>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</li> </ol>	
--	--	---	--

	<p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>		
<p><b>JOOKS, HÜPPED, VISKED</b></p>	<p><b>1. klass: 10 - 12 tundi</b>  <b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.  <b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.  <b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> <p><b>2. klass: 15 - 18 tundi</b>  <b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.  <b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.  <b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> <p><b>3. klass: 15 - 18 tundi</b></p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b>  1) jookseb kiirjooksu püstistardist</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.</p>



	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p>stardikäsklustega</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	
<b>LIIKUMISMÄNGUD</b>	<p><b>1. klass: 15 - 18 tundi</b> Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p><b>2. klass: 21 - 24 tundi</b> Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p> <p><b>3. klass: 21 - 24 tundi</b> Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitsemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ( korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki )</p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b></p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.</p>

	<p>ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>		
<p><b>TALIALAD</b> (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)</p>	<p><b>1. klass: 10 - 12 tundi</b> <b>Suusatamine</b> Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. <b>Uisutamine</b> Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.</p> <p><b>2. klass: 15 - 18 tundi</b> <b>Suusatamine</b> Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii. Paaristõukeline sammuta sõiduvii laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis. <b>Uisutamine</b> Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.</p> <p><b>3. klass: 15 - 18 tundi</b></p>	<p><b>3. klassi õpilane:</b></p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamise ja/või uisutamise. Diferentseeritud töö.</p>

	<p><b>Suusatamine</b> Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p><b>Uisutamine</b> Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.</p>	<p><b>Suusatamine</b> 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</p> <p><b>Uisutamine</b> 1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; 2) oskab sõitu alustada ja lõpetada; 3) uisutab järjest 4 minutit.</p>	
<b>TANTSULINE LIIKUMINE</b>	<p><b>1. klass: 5 - 6 tundi</b> Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumise rõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p> <p><b>2. klass: 6 - 8 tundi</b> Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p> <p><b>3. klass: 6 - 8 tundi</b> Mõnest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütmi) järgides.</p>		<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö.</p>
		<p><b>3. klassi õpilane:</b> 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantsu;</p>	

	<p>Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades.</p> <p>Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.</p>	2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	
<b>UJUMINE</b>	<p><b>I kooliaste</b></p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias.</p> <p>Hügieeninõuded ujumisel.</p> <p>Veega kohanemise harjutused.</p> <p>Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p><b>Ujumise algõpetuse kursuse läbinud õpilane:</b></p> <p>ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>

## Füüsiline õpikeskkond

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

1. Kool korraldab õppe spordirajatistes (võimlas, staadionil, rütmika-, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
2. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
3. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.
4. Klasse ei liideta kui liidetavate klasside õpilaste arv ületab 14 õpilast.

## Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi

hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

**Kehalise kasvatuse inventari soovituslik nimekiri**  
(30 õpilase kohta kehalise kasvatuse tunnis)

<b>VÕIMLEMISE INVENTAR</b>		
1. Varbsein	20	võimla kohta
2. Eri kõrgustega rööbaspuud (naistele)	1	kooli kohta
3. Rööbaspuud (meestele)	1	kooli kohta
4. Poom	1	kooli kohta
5. Kang	1	kooli kohta
6. Võimlemiskits	1	kooli kohta
7. Võimlemishobune	1	kooli kohta
8. Hoolaud	2	kooli kohta
9. Võimlemismatid	30	kooli kohta
10. Võimlemiskast	1	kooli kohta
11. Võimlemispink	6	võimla kohta
12. Hüpitsad	30	kooli kohta
13. Võimlemiskepid	30	kooli kohta
14. Võimlemispallid	30	kooli kohta
15. Võimlemisrõngad (kaks erinevat suurus)	30	kooli kohta
16. Topispallid ( 1-3 kg )	10	igat raskust
17. Võimlemislindid	20	kooli kohta
18. Eriotstarbelised pallid ( fit-pallid jms )	4	kooli kohta
19. Hoonöör	4	kooli kohta
<b>KERGEJÕUSTIKU INVENTAR</b>		
20. Kuul (3kg; 4kg; 5kg)	6	igat raskust
21. Oda (400g; 500g; 600g)	6	igat raskust
22. Ketas (0.75kg; 1,0kg; 1,5kg)	6	igat raskust
23. Kõrgushüppematt	1	kooli kohta
24. Kõrgushüppe mõõdupuu	1	kooli kohta
25. Kõrgushüppepostid ja hüppelatid	1	kooli kohta
26. Stardipakud	6	kooli kohta
27. Teatepulgad	10	kooli kohta
28. Viskepallid (150g)	20	kooli kohta
29. Tennispallid	30	kooli kohta
30. Reha, labidas ja reha	1	komplekt kaugushüppe kasti kohta
<b>SPORTMÄNGUDE INVENTAR</b>		
31. Jalgpallid	20	kooli kohta
32. Jalgpallivärvad	2	kooli kohta
33. Korvpallid (nr.5, 6 ja 7)	20 + 20 + 20	kooli kohta
34. Korvpalli tagalauad korvi ja võrguga	2	kooli kohta
35. Vörkpallid	30	kooli kohta

36. Võrkpallivõrk koos postidega	1	komplekt
37. Pallipump-kompressor	1	kooli kohta
38. Pallikäru	4	kooli kohta
39. Eraldussärgid sportmängudeks (4 erinevat värvi)	10	igat värvi
<b>MUU INVENTAR</b>		
40. Käsipallivärvad	2	kooli kohta
41. Käsipalli pallid (naiste ja meeste pallid)	20 + 20	kooli kohta
42. Sulgpalli komplektid	30	kooli kohta
43. Saalihoki varustus	30	kooli kohta
44. Saalihoki värvad	2	kooli kohta
45. Pesapalli varustus	30	kooli kohta
46. Ujumislauad	30	kooli kohta
47. Ujumislestad	40	paari
48. Stopperid	4	võimla kohta
49. Mõõdulindid (10m, 20m, 50m, 100m)	1	igast pikkusest
50. Tähised (erinevad)	30	kooli kohta
51. Viled	2	kooli kohta
52. Muusikakeskus	2	kooli kohta
53. DVD-mängija	1	kooli kohta
54. * stopper	1	igale kehalise kasvatuses õpetajale
55. * vile	1	igale kehalise kasvatuses õpetajale
55. * 10m mõõdulint	1	igale kehalise kasvatuses õpetajale
<b>ORIENTEERUMINE</b>		
56. Kompassid	30	kooli kohta
57. Orienteerumisraja tähised/lipukesed	15	kooli kohta
58. Orienteerumiskaardid	30	kooli kohta
<b>UISUBAAS</b>		
59. Uisud	40	paari
<b>SUUSABAAS</b>		
60. Suusad	40	paari
61. Suusakepid	50	paari
62. Suusasaapad	50	paari