

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht

Õppeaine nädalatundide maht klassiti on järgmine:

	Nädalatunde klassiti									
Õppeaine	1.kl	2.kl	3.kl	4.kl	5.kl	6.kl	7.kl	8.kl	9.kl	Kokku
Liikumisõpetus	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;

2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

1.4. Üldpädevuste kujundamine

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja

oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust.

Kultuuri- ja väärtuspädevus	
Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist ja sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.	• tervislike eluviiside toetamine • suhtumine kaaslastesse • ausa mängu põhimõtted • keskkonda säästva liikumise soodustamine ja propageerimine • kohtumine külalisesinejatega
Sotsiaalne ja kodanikupädevus	
Koostöö liikudes ja sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, kujundades viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.	• erinevuste aktsepteerimine • õppekäigud • osalemine võistlustel
Enesemääratluspädevus	
Kehalise kasvatus kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.	• tervislik eluviis • oma võimete hindamine • ohutus
Õpipädevus	
Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise ja sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.	• eneseanalüüs • audiovisuaalsete väljendusviiside kasutamine (pilt, film, video) • huvi tekitamine erinevate spordialade vastu
Suhtluspädevus	
Oluline on tunda ja kasutada spordi oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust, lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste.	• oskussõnavara kasutamine • eneseväljendusoskuse arendamine • teksti mõistmine
Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus	
Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise tööväime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.	• sporditehniliste oskuste analüüs • pikkuse, kauguse, aja ja kiiruse mõõtmine • tehnoloogiliste abivahendite kasutamine

Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.	
Ettevõtlikkuspädevus	
Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutuoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet.	• oskus näha probleeme ja leida lahendusi • koostöö kaaslastega • toimetuleku ja riskijulguse arendamine • sportliku tegevuse korraldamine
Digipädevus	
Suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvast ühiskonnast nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukonnades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades.	• spordi-, tervise- ja muu teabe otsimine • oma GPSi asukohta määramine kaardi järgi ning liikumistee salvestamine • nutiseadme kasutamine • QR koodide kasutamine orienteerumises • liikumis- ja sporditegevuse videote vaatamine • muusika kuulamine • digivahendite turvaline hoidmine

1.5. Õppeaine lõimingu rakendamise viisid

Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks.

Ainevaldkond	
Aine	Kehaline kasvatus
Keel ja kirjandus, võõrkeeled	• sporti ja tervist käsitlevate tekstide lugemine ja mõistmine • suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus • sporditeemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine/videote vaatamine • oskussõnavara, spordialade nimetused
Matemaatika	• oskused (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) • mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid, ruumilised mõisted) • rekordid

	• südamelöögisagedus
Loodusained loodusõpetus bioloogia geograafia füüsika keemia	• keskkonna väärtustamine liikumisel • kehalised võimed • tugi- ja liikumiselundkond • orienteerumine, kaartide kasutamine • ilmale vastava riietuse valimine
Sotsiaalsed inimeseõpetus ühiskonnaõpetus ajalugu	• tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritused • tervislik eluviis • salliv suhtumine kaaslastesse ja nende vigadesse • rahvusvaheliste võistluste jälgimine • emotsioonid
Tehnoloogia tööõpetus käsitöö- ja kodundus tehnoloogiaõpetus	• teaduse ja tehnika saavutused spordis (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) • teabe otsimine • referaatide koostamine • varustuse õige kasutus • tervisliku toitumise põhitõed
Kunstiained kunst muusika	• rahvuskultuur • spordifotod • omalooming • tants ja muusika kui eneseväljendusvahend

1.6. Läbivate teemade käsitlemine

Tervis ja ohutus	
Ohutust ja turvalisust käsitletakse kehalise kasvatuses tundides vastavalt tegeletavale spordialale. Õpilastele selgitatakse, kuidas võimalikus ohusituatsioonis tegutseda ning vajadusel abi kutsuda.	• ohtudest teavitamine sportimisel/ liikumisel • tervisliku eluviisi järgimine • hügieeninõuete järgimine
Elukestev õpe ja karjääri planeerimine	
Kehalises kasvatuses käsitletakse ja tutvustatakse erinevaid elukutseid (nt Kehalise kasvatuses õpetaja, treener, päästja). Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalise kasvatuses tunnid on samuti hea võimalus selgitada kehalise vormisoleku mõju tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.	• innustada õpilasi järgima tervislikku eluviisi • tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga • huvi korral suunata tegelema süvendatult
Keskkond ja jätkusuutlik areng	
Kehalises kasvatuses käsitletakse vaba aja ja loodusliikumise seotud teemasid. Selleks viiakse kehalise kasvatuses tunde aeg-ajalt läbi	• väärtustada keskkonda ja kujundada õpilastes keskkonnateadliku liikumise järgijaid

looduskeskkonnas (metsas, pargis või veekogu ääres), mis soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.	
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	
Kehalises kasvatuses toetatakse meeskonnatööd, kus õpilastele pakutakse võimalust kogeda nii liidri kui ka meeskonnaliikme rolli.	• ideede pakkumine, läbimõtlemine, realiseerimine • liikumisürituste organiseerimise abistamine
Kultuuriline identiteet	
Kehalises kasvatuses käsitletakse tantsude ja spordialade seostamist, millega tutvustatakse õpilastele rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri, aidates neil seeläbi kujuneda kultuuriteadlikeks ühiskonnaliikmeiks. Kultuurseks sporditarbijaks kujunemist toetab ka õpilaste teadmiste ja oskuste tõstmine massispordiüritustel osalemiseks nii osaleja kui ka pealtvaatajana.	• erinevate spordialade/ liikumisviiside tundmaõppimine • Eesti tantsupidude traditsioonide väärtustamine
Teabekeskond	
Kehalises kasvatuses toetatakse õpilaste suunamist info otsimisele tervise tugevdamise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise ja teadliku treenimise jms kohta.	• referaatide ja töölehtede koostamine ja lahendamine • spordiinfo hankimine meediast
Tehnoloogia ja innovatsioon	
Kehalises kasvatuses suunatakse õpilasi kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.	• digivahendite eesmärgipärane ja liikumist soodustav kasutamine
Väärtused ja kõlblus	
Kehalises kasvatuses toetatakse ausa mängu põhimõtete järgimist tunnis ja tunnivälises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine, mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.	• järgitakse ausa mängu põhimõtteid • meeskonnatöö väärtustamine

1.7. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseteks ja iseseisvateks õppijateks ning loovateks ja kriitiliselt mõtlevateks ühiskonnaliikmeteks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.8. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumise- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumise- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Liikumispädevuse saavutamiseks võimaldab Uhtna Põhikool kasutada spordisaali, jõusaali, staadionil paiknevat jooksurada, kaugushüppe kasti, võrguga kaetud kettaheite ja kuulitõuke ringi, õuetingimustes aiaga ümbritsetud korvpalli- ja võrkpalliväljakut ning virgestusväljakut ning talvel suusarada. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal on loodud eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused (nt. madalseiklusrada, mängulauad jne), mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist. Kooli ümbrus (nt. mõisapark, külaplats) ja mitmekesine looduskeskkond (nt. maastik, metsad, jõgi) võimaldavad tegevusi läbi viia ka väljaspool kooli territooriumit.

1.9. Hindamine

Hindamine toimub kooli hindamisjuhendi alusel arvestades sealjuures iga õpilase individuaalsust. Hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamise eesmärgiks on õpilase õppimise ja arengu toetamine, tagasiside andmine tema arengu kohta, õpilase innustamine ja suunamine sihikindlalt õppima ja harjutama.

Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumite põhjal.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste sooritamisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine). Õpitulemustena esitatud oskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt harjutuse omandamiseks tehtud tööd. 1. klassi õpilase hindamisel kasutatakse kirjeldavaid sõnalisi hinnanguid, millel puudub numbriline ekvivalent.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes, arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilase arengut ning tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes, arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Kõikides kooliastmetes hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning kooli esindamist spordivõistlustel.