

**Lüllemäe Põhikooli ainekava**

Aine	Kehaline kasvatus
Tunde	I klassis 2
	II klassis 3
	III klassis 3

<b>I klass</b>	<b>II klass</b>	<b>III klass</b>
<b>TEEMA</b>	<b>TEEMA</b>	<b>TEEMA</b>
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>
<b>Õppesisu</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Õppesisu</b>
<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 kaaslaste 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 eadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>		
<b>Õpitulemused</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Õpitulemused</b>
<p>1) oskab käituda ja kirjeldada, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, maastikul, gümnaastika saalis, ujulas).</p> <p>2) teab ja täidab hügieeninõudeid.</p> <p>3) kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi.</p> <p>4) oskab anda hinnangut kogetud kehalisele koormusele.</p> <p>5) teab spordialasid.</p>	<p>1) järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid.</p> <p>2) täidab mängureegleid.</p> <p>3) teab spordialasid ja oskab nimetada Eesti sportlasi.</p>	<p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne.</p> <p>2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid.</p>

		3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.
<b>Seos teiste ainetega</b>	<b>Seos teiste ainetega</b>	<b>Seos teiste ainetega</b>
<p><b>muusika</b> - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused  <b>matemaatika</b> – paremusjärjestuse selgitamisel, mõõtmine, punktide lugemine ja liitmine  <b>loodus</b>– liikumine ja tegevus looduses aitab omandada uusi teadmisi ja kogemusi, kasvatab loodust hoidvat keskkonnateadlikku käitumist  <b>klassijuhatamine</b> - õppida täitma hügieeninõudeid, õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi</p>		
<b>TEEMA</b> <b>Võimlemine</b>	<b>TEEMA</b> <b>Võimlemine</b>	<b>TEEMA</b> <b>Võimlemine</b>
<b>Õppesisu</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Õppesisu</b>
<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.  <b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga.  <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.  <b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.  <b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.  <b>Tasakaaluharjutused:</b></p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.  <b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> rivisamm (P) võimlejasamm (T)  <b>Üldkoormavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.  <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.  <b>Rakendusvõimlemine:</b> rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> pöörded paigal, kujundliikumised.  <b>Kõnni- ja jooksuharjutused:</b> rivisamm (P), võimlejasamm (T).  <b>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.  <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>liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<p>takistuste alt.  <b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.  <b>Tasakaaluharjutused:</b> päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.  <b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt</p>	<p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.  <b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.  <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.  <b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>	<p><b>Õpitulemused</b></p>
<p>1) teab erinevaid liikumisviise;  2) teab erinevaid võimlemisharjutusi;  3) tunneb ära tireli ja turiseisu;</p>	<p>1) oskab kasutada erinevaid liikumisviise;  2) oskab sooritada lühikest põhivõimlemise kombinatsiooni;  3) sooritab turiseisu ja tireli ette juurdeviivaid harjutusi;  4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette.</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);  2) sooritab põhivõimlemis harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;  3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;  4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)</p>

<b>TEEMA</b> <b>Jooks, hõpped, visked</b>	<b>TEEMA</b> <b>Jooks, hõpped, visked</b>	<b>TEEMA</b> <b>Jooks, hõpped, visked</b>
<b>Õppesisu</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Õppesisu</b>
<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</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><b>Õpitulemused</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) alustab jooksu stardikäsklustega;</li> <li>2) jookseb võimetekohase tempoga;</li> <li>3) sooritab erinevaid teatevõistlusi;</li> <li>4) sooritab palliviske paigalt;</li> <li>5) sooritab hoota kaugushüppe</li> </ol>	<p><b>Õpitulemused</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 700 m;</li> <li>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes;</li> <li>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</li> </ol>	<p><b>Õpitulemused</b> Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</li> <li>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi</li> <li>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ol>
<b>TEEMA</b> <b>Liikumismängud</b>	<b>TEEMA</b> <b>Liikumismängud</b>	<b>TEEMA</b> <b>Liikumismängud</b>
<b>Õppesisu</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Õppesisu</b>

<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p>	<p>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) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.</p>
<p><b>Õpitulemused</b> Õpilane: 1) mängib erinevaid liikumismänge; 2) arvestab kaasmängijatega.</p>	<p><b>Õpitulemused</b> Õpilane: 1) mängib liikumismänge erinevate vahenditega; 2) mängib rahvastepalli lihtsusatud reeglite järgi.</p>	<p><b>Õpitulemused</b> Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsusatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>
<p><b>TEEMA</b> <b>Talialad</b></p>	<p><b>TEEMA</b> <b>Talialad</b></p>	<p><b>TEEMA</b> <b>Talialad</b></p>
<p><b>Suusatamine</b> <b>Õppesisu</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. Treppitõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.</p>	<p><b>Suusatamine</b> <b>Õppesisu</b> Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p>	<p><b>Suusatamine</b> <b>Õppesisu</b> Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>

<p><b>Õpitulemused</b>  <b>Õpilane:</b>  1) oskab kasutada sihtotstarbeliselt suusavarustust;  2) oskab suuskadel kukkuda ja püsti tõusta;  3) liigub suuskadel kasutades astesummu ja libisammu;  4) suudab laskuda laugelt nõlvalt põhiasendis</p>	<p><b>Õpitulemused</b>  <b>Õpilane:</b>  1) oskab kasutada sihtotstarbeliselt suusavarustust;  2) teab ja kasutab laskumise põhiasendit;  3) liigub suuskadel kasutates vahelduvtõukelist või paaristõukelist sammuta sõiduviisi</p>	<p><b>Õpitulemused</b>  <b>Õpilane:</b>  1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise  2) laskub mäest põhiasendis;  3) läbib järjest suusatades 2 km (T)/ 3 km (P) distantsi.kaheammulise sõiduviisiga;</p>
<p><b>TEEMA</b>  <b>Ujumine</b></p>	<p><b>TEEMA</b>  <b>Ujumine</b></p>	<p><b>TEEMA</b>  <b>Ujumine</b></p>
<p><b>Õppesisu</b>  Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.  <b>Õpitulemused</b>  <b>Õpilane:</b>  1) õpilane täidab ujula kodukorda ja ujula reegleid;  2) õpilane täidab hügieeninõudeid;  3) õpilane oskab vette välja hingata;  4) õpilane oskab sooritada „tähte“ rinnuli ja selili;  5) õpilane oskab sooritada „langevarju“;  6) õpilane oskab sooritada „vaala“;  7) õpilane oskab tõukest libiseda;</p>	<p><b>Õppesisu</b>  Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.  <b>Õpitulemused</b>  <b>Õpilane:</b>  1) õpilane täidab ujula kodukorda ja ujula reegleid;  2) õpilane täidab hügieeninõudeid;  3) õpilane läbib rinnuli 25m vabalt valitud stiilis;  4) sukeldub, toob põhjast (1,3 meetrit) eseme;  5) hõljub puhkeasendis veepinnal ühe minuti</p>	<p><b>Õppesisu</b>  Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.  <b>Õpilane:</b>  1) õpilane täidab ujula kodukorda ja ujula reegleid;  2) sooritab basseini äärelt hüppe üle pea sügavusse vette;  3) õpilane läbib ujudes 200m vabalt valitud stiilis ja 100m sellili;  4) sukeldub, toob põhjast (1,3 meetrit) eseme;  5) hõljub puhkeasendis veepinnal 2 minutit,</p>

### Ainekava täitmist toetavad õppekäigud ja koostöö huvigruppidega

1. Spordivõistluste külastamine ja vaatlemine

2. Spordivõistlustel osalemine
3. Piirkonna spordiüritustel osalemine ( Karula rattareeded, Lüllemäe talimatkad)

### **Hindamismeetodid**

**I kooliastmes** hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Esimeses klassis hindamist ei toimu.

Praktiline tegevus, iseseisev töö, individuaalne ja rühmatöö, vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine, aktiivsus.