

Kehaline kasvatus

Sissejuhatus

Põhikooli 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 ja 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.

Eesmärgid

- Toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks;
- Soodustada õpilase mitmekülgset arengut;
- Võimaldada tal leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus;
- Juhtida õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama;
- Harjutamisel arvestada õpilaste ealisi psühho-füsioloogilisi iseärasusi;
- Harjutamisel arvestada õpilaste hariduslikke erivajadusi.

Pädevused

Kultuuri- ja väärtuspädevus

- tervise ning jätkusuutliku eluviisi tähtsustamine;
- tervise kaitsmise ja tugevdamise eesmärgil põhjendatud valikute tegemine tervisekäitumises;
- keskkonda säästev liikumine/sportimine;

- abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse;
- ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

- aktsepteerida inimeste erinevusi ja suhtlemisel neid arvestada;
- oskus ennast kehtestada;
- viisakas, tähelepanelik, abivalmis ja salliv suhtumine kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus

- oskus hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada;
- suuta jälgida ja kontrollida oma käitumist;
- järgida tervislikku eluviisi;
- vältida ohuolukordi.

Õpipädevus

- oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid;
- oskus kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada;
- huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus

- tunda ja kasutada spordi- ning tantsuvaldkonna oskussõnavara;
- arendada eneseväljendusoskust;
- lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus

- sporditehniliste oskuste analüüs;
- kehalise töövõime näitajate selgitamise oskus;
- oskus analüüsida tervisespordiga seotud teavet ja teha tõendus põhiseid otsuseid;
- oskus kasutada tehnoloogilisi abivahendeid.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkuspädevus

- oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi;

- seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada;
- analüüsida oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandada tegevusi ning tegutseda sihipäraselt;
- koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust;
- spordivõistluste organiseerimine.

Digipädevus

- suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas;
- leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust;
- osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide loomisel ja kasutamisel;
- kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid;
- olla teadlik digikeskkonna ohtudest ning osata kaitsta oma privaatsust;
- järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus;
- suutlikkus ja tahe oma teadmisi tutvustada ka kaasõpilastele;
- suunata kriitiliselt analüüsima tehnoloogia mõju inimese kehalisele arengule.

Lõiming, läbivad teemad

Eesti keel ja kirjandus

Spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialade/liikumisviiside puhul kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ja kasutamine. „Maailma avastamine,“ „meie“ tunne, sõpruskond.

Keemia

Tervisliku toitumise põhimõtted, tervislik eluviis.

Bioloogia

Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale. Muutuste selgitamine organismis, aeroobsus ja organite töö. Vastupidavus ja taastumine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimese- ja ühiskonnaõpetuse ning ajaloo; seoste loomisega, probleemide nägemise ja lahendamise, ürituste korraldamisega ja vastutusega, spordieetika nõuete järgimisega. Motivatsioon ja tahtjõud. Kontrastid ja harmoonia. Poiste ja tüdrukute liigutusvõimekuse iseloom ja erinevus. Hügieeninõuded, karastamine.

Ajalugu

Spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine, Eesti rahvuskultuuri areng, pärimuste kogumine.

Matemaatika

Paaris ja paaritu arv. Harjutuste sooritamine ja korduste arv, geomeetriliste kujundite kasutamise oskus, seoste loomine erinevaid võtteid kasutades, analüüsi oskus. Arvandmed, tabelite koostamine, tulemuste võrdlemine, statistilised näitajad, mõõtühikud. Tantsujoonised.

Loodusõpetus

Tervislik eluviis spordi harrastamisel, tervislik toitumine. Muutused organismis, aeroobsus ja organite töö. Vastupidavus ja taastumine. Õhutemperatuuri mõju organismile. Keskkonna hoidmine ja väärtustamine, info vahetus väliskeskkonnaga, aastaajad, turvaline liikumine looduses, kauguste määramine, kiiruse hindamine, erinevad pinnavormid. Kaardi ja kompassi kasutamise oskus.

Kunst ja tööõpetus

Mäng ja eneseväljendus, erinevad rollid, loomisrõõm. Rahvariided ja rahvakunst, tantsu esteetilisus. Abivahendid ja detailid tantsukostüümides.

Muusika

Muusika dünaamika ja liigutuste iseloomu arvestamine, rütmide paljusus, improvisatsioon. Ilu märkamine ja hoidmine. Muusika valik, esinemisoskus.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

Erinevate elukutsete (nt õpetaja, treener, huvitegevuse juhendaja, päästja,) tutvustamine. Nimetatud ametid nõuavad head füüsilist ettevalmistust ning põhjalikke teadmisi inimese arengust, erinevatest spordialadest ja tervise arendamise põhimõtetest. Kehalise vormisoleku mõju/vajalikkus tööturul kandideerimisel ja igapäevaste tööülesannete täitmisel.

Hindamise alused

- kuulamisoskus;
- aktiivsus, kaasatötamine, püüdlikkus;
- reeglitest kinnipidamine;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine;
- õpitulemustena esitatud liigutusoskused (nii saavutatud tase kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud töö);
- teadmiste ja oskuste omandamine ja nende rakendamine;
- koostööoskus ja kaaslastega arvestamine;
- õpilase tunniväline kehaline aktiivsus ning oma klassi ja/või kooli esindamine spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.;
- kehaliste võimete testidega hinnata õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel, enesehindamine;
- õpetaja kohene suuline tagasiside;
- õpetaja kirjalik tagasiside

Tervisest tingituna hariduslikku tuge vajavate õpilaste puhul

- osavõtt tundidest;
- teadmised spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest;
- praktilisi oskusi hinnates lähtuda õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi;
- juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava