

## Ainevaldkond „Kehaline kasvatus”

### 1. Üldalused

#### 1.1. Kehakultuuripädevus

Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 2) soovib olla terve ja rühikas;
- 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
- 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasi austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnikat;
- 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 9) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- 10) väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

#### 1.2. Ainevaldkonna ja õppeaine kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilasi nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades parandama. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilaste kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksusteks. Kehalise kasvatusõpetamise tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Põhialadena kuuluvad põhikooli kehalise kasvatusõpetamise ainekavva kuus spordiala: võimlemine, kergejõustik (I kooliastme õpitulemustes ja õppesisus esitatud põhiliikumisviisidena jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, talialad ning orienteerumine. I kooliastmes läbivad õpilased ujumise algõpetuse kursuse. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatusõpetamise tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

### 1.3. Üldpädevuste kujundamine

Kehalise kasvatuses tunnis kujundatakse üldpädevusi seatud eesmärkide, käsitletavate vestlusteemade ja tegevuste kaudu.

Kultuuri- ja väärtuspädevus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tervislike eluviiside toetamine</li><li>• Suhtumine kaaslastesse</li><li>• Ausa mängu põhimõtted</li><li>• Keskkonda säästvat liikumise soodustamine ja propageerimine</li></ul>
Sotsiaal ja kodanikupädevus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koostöö</li><li>• Erinevuste aktsepteerimine</li></ul>
Enesemääratluspädevus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tervislik eluviis</li><li>• Oma võimete hindamine</li><li>• Ohutus</li></ul>
Õpipädevus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eneseanalüüs – oskus hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste oskuste taset ning soov neid parandada</li><li>• Huvi tekitamine erinevate spordialade vastu</li></ul>
Suhtluspädevus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oskussõnavara kasutamine</li><li>• Eneseväljendusoskuse arendamine</li></ul>
Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tehnoloogiliste abivahendite kasutamine</li><li>• Sporditehniliste oskuste analüüs</li><li>• Pikkuse, kauguse, aja ja kiiruse mõõtmine</li></ul>
Ettevõtlikkuspädevus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oskus näha probleeme ja leida lahendusi</li><li>• Koostöö kaaslastega</li><li>• Toimetuleku ja riskijulguse arendamine</li><li>• Sportliku tegevuse korraldamine</li></ul>
Digipädevus	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spordi-, tervise- ja muu teabe otsimine</li><li>• Oma GPSi asukohta määramine kaardi järgi ning liikumistee salvestamine</li><li>• Nutiseadme sammulugeja ja stopperi kasutamine</li><li>• QR koodide kasutamine orienteerumises</li><li>• Liikumise- ja sporditegevuse videote vaatamine</li><li>• Liikumismuusika kuulamine</li><li>• Digivahendite turvaline hoidmine</li></ul>

### 1.4. Kehalise kasvatuses lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Ainevaldkond	Kehalise kasvatuses lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega
Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sporti ja tervist käsitlevate tekstide lugemine ja mõistmine</li><li>• Eneseväljendusoskuse arendamine</li><li>• Sporditeemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine</li><li>• Oskussõnavara</li></ul>
Loodusained	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keskkonna väärtustamine liikumisel</li><li>• Loodusainetes saadud teadmiste kinnistamine</li><li>• Orienteerumine, kaartide kasutamine</li><li>• Ilmale vastava riietuse valimine</li></ul>

Sotsiaalsained	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Võistluste jälgimine meedias</li> <li>• Tervislik eluviis</li> <li>• Salliv suhtumine kaaslastesse ja nende vigadesse</li> <li>• Silmaringi arendamiseks erinevate rahvusvaheliste võistluste jälgimine</li> </ul>
Kunstiained	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinatsioon, esteetika, rütm, rahvatants</li> <li>• Rahvuskultuur</li> <li>• Spordifotod</li> </ul>
Tehnoloogia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teaduse ja tehnika saavutused spordis</li> <li>• Referaatide koostamine</li> <li>• Varustuse õige kasutus</li> <li>• Rahvariiete ja esinemiskostüümide hooldamine</li> </ul>
Matemaatika	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arvutamine</li> <li>• Loendamine</li> <li>• Mõõtmine</li> <li>• Võrdlemine</li> </ul>

### 1.5. Läbivate teemad

Elukestev õpe ja karjääriplaneerimine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innustada õpilasi järgima tervislikku eluviisi</li> <li>• Tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga</li> <li>• Huvi korral suunata tegelema süvendatult</li> </ul>
Keskkond ja jätkusuutlik areng	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Väärtustada keskkonda ja kujundada õpilastes keskkonnateadliku liikumise järgijaid</li> </ul>
Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideede pakkumine, läbimõtlemine, realiseerimine</li> <li>• Liikumisürituste organiseerimise abistamine</li> </ul>
Kultuuriline identiteet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinevate spordialade/ liikumisviiside tundmaõppimine</li> <li>• Eesti tantsupidude traditsioonide väärtustamine</li> </ul>
Teabekeskond ning tehnoloogia ja innovatsioon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Referaatide ja töölehtede koostamine ja lahendamine</li> <li>• Spordiinfo hankimine meediast</li> </ul>
Väärtused ja kõlblus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Järgitakse ausa mängu põhimõtteid</li> <li>• Meeskonnatöö väärtustamine</li> </ul>
Tervis ja ohutus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohtudest teavitamine sportimisel/liikumisel</li> <li>• Tervisliku eluviisi jälgimine</li> <li>• Hügieeninõuete jälgimine</li> </ul>

### 1.6. Hindamise alused

Hindamine toimub kooli hindamisjuhendi alusel arvestades sealjuures iga õpilase individuaalsust.

I kooliastmes võetakse hindamisel arvesse õpilase aktiivsust, püüdlikkust, kaasatõotamist, saavutuse taset ja tööd.

II kooliastmes võetakse hindamisel arvesse õpilaste koostööoskust, teadmiste rakendamist, õpilaste arengut tulemuste saavutamisel ja osalust tunnivälistes tegevustes.

III kooliastmes võetakse hindamisel arvesse õpilaste koostööoskust, teadmiste rakendamist, õpilaste arengut tulemuste saavutamisel, osalust tunnivälistes tegevustes ja enesehindamist.