

## AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS”

### 1.1 *Valdkonnapädevus*

Kehalise kasvatuse 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, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt, läbi mille soodustada elukestvat liikumisharjumust.

### 1.2 *Õppeaine õpetamise eesmärk ja ainevaldkonna kirjeldus*

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse 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 kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

1) Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevateliikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 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;
- oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käge, jala ning muu vahendiga;
- 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).

2) Tervis ja kehalised võimed.

Õpilane omandab teadmised terviseiga (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust terviseiga 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.

3) 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.

4) 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.

5) 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.

### 1.3 Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

Ainevaldkonna õppeained on kehaline kasvatus, rütmika, ujumine ning sporditeooria alused, mille nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

Õppeaine	I kooliaste/spordiklass	II kooliaste/spordiklass	III kooliaste/spordiklass
<b>Kehaline kasvatus</b>	<b>3 / 9</b>	<b>8 / 12</b>	<b>6</b>
<b>Rütmika</b>	<b>3 / 3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Ujumine</b>	<b>3 / 3</b>	<b>- / 2</b>	<b>-</b>
<b>Sporditeooria alused</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>- / 3</b>

Tabel 1. Kehalise kasvatus tundide jaotus kooliastmeti

Õppeaine nädalatundide jagunemine kooliastmete sees klasside kaupa määratakse kindlaks kooli õppekavas sellise arvestusega, et kooliastmete lõpuks taotletavad õpitulemused, teadmised, oskused ja hoiakud oleksid saavutatavad.

I kooliastmes käiakse kord nädalas ujumas ning kord nädalas toimub rütmika tund. Spordiklassid jätkavad ujumistunniga 5.klassi lõpuni. III kooliastmes õpivad spordiklassid kord nädalas sporditeooria aluseid. 1.-2.klassidel on seoses Eesti Olümpiakomitee projektiga „Sport koolis“ iganädalaselt 1-2 täiendavat kehalise kasvatus tundi.

Spordiklassid läbivad kehalise kasvatus õppekava süvitsi, tegeldakse nende spordialadega, mida kohustuslik õppekava nõuab ning lisaväärtusena tutvuvad spordiklassi õpilased ka selliste spordialadega, mida riiklik õppekava ei sisalda. 1.-3. klassini on spordiklassidel lisaks 3 kehalise kasvatus ringitundi nädalas. 4.-6. klassis on spordiklassidel lisaks 2 kehalise kasvatus ringitundi nädalas. 7.-9. klassis on spordiklassidel lisaks 1 kehalise kasvatus ringitundi nädalas.

### 1.4 Läbivate teemade rakendamise võimalused kehalises kasvatuses

Kehaline kasvatus seondub kõigi kirjeldatud läbivate teemadega. Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeainete eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel lähtuvalt kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.



**Elukestev õpe – ja karjääri kujundamine.** Kehalisel kasvatusel on suunav roll läbiva teema elluviimisel. Õpilastele kutsutakse esinema professionaalseid sportlasi, kes viivad läbi sporditeemalisi loenguid.

**Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Kehalise kasvatus tundides kujundatakse õpilast keskkonnateadlikuks ja sotsiaalselt aktiivseks inimeseks, kes elab ning toimib vastutustundlikult.

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Õpilast kujundatakse aktiivseks ja vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks, kes mõistab kodanikualgatuse tähtsust. Suunatakse õpilasi läbi viima õpilasvõistlusi ning loovtöö sooritamise raames treeninguid ja kehalise kasvatus tunde. Suunatakse osalema iseseisvalt spordivõistlustel.

**Teabekeskond.** Eri infoallikatest teabe kogumine, teabe kriitiline hindamine ning kasutamine.

**Tehnoloogia ja innovatsioon.** Toetatakse õpilase kujunemist uuendusaltiks ja spordi ning terviseedenduse nüüdisaegseid tehnoloogiaid eesmärgipäraselt kasutada oskavaks inimeseks.

**Tervis ja ohutus.** Kehalise kasvatus õppimine aitab õpilastel mõista tervete eluviiside ja tervisliku toitumise tähtsust ning liikumise ja tervise seoseid. Suunab käituma turvaliselt ja kaasa aitama turvalise keskkonna kujundamisele. 4. klassis viiakse kõikidele õpilastele läbi jalgrattakoolitus alates teisest trimestrist üks kord nädalas. Toimuvad nii liiklusteooria kui sõidupraktika tunnid. Koolituse lõpus on õpilastel võimalik taotleda jalgrattaluba.

**Väärtused ja kõlblus.** Liikumisalaste teadmiste ja oskuste kaudu suunatakse õpilasi järgima üldtunnustatud väärtusi, ausa mängu ja kõlbluspõhimõtteid, nii koolis ja väljaspool kooli ning sekkuma vajaduse korral oma võimaluste piires.

**Kultuuriline identiteet.** Liikumistundides taotletakse õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes omab ettekujutust kultuuride mitmekesisusest ja eripärast, väärtustab oma kultuuri ja kultuurilist mitmekesisust, on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis. Kord aastas korraldatakse 5.-9. klasside õpilastele ning kõikide spordiklasside õpilastele võimlemispidu, kus esitatakse kehalise kasvatus tundides ette valmistatud omaloomingulisi võimlemiskavasid. Traditsiooniliselt on igal aastal Euroopa spordinädala raames koolis läbi viidud spordinädal, kus pakutakse õpilastele erinevid spordiga seotud tegevusi ning kutsutakse esinema spordi-ja terviseedendusega seotud inimesi.

## **1.5 Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega:**

**Loodusõpetus** - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared

**Matemaatika** - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg. Geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes ja kasvatuselundkondades. Järjepidevus, täpsus ja kõige lihtsama ning parema lahenduskäigu leidmine on nii matemaatika kui spordi lahutamatu osa.

**Inimeseõpetus** - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. Riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng. Kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik.

**Eesti keel** - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, liikumismängude ja spordialade nimetused. Loovtöö.

**Muusika** - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus. Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

**Bioloogia** - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

## **1.6 Üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuse kaudu:**

**Kultuuri- ja väärtuspädevus** – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja jooksul muutunud. Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks.

**Sotsiaalne- ja kodanikupädevus** – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.

**Enesemääratluspädevus** – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs.

Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades (päevik vms). Koos saab seda teha arutledes, teisega rääkides, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada. Uuringud on näidanud, et juhendatud refleksioon on tõhusam kui juhendamata refleksioon.

**Õpipädevus** – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiatega kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – ükski, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.

**Suhtluspädevus** – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.

**Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus** – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks.

**Ettevõtlikkuspädevus** – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne).

**Digipädevus** – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis; kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

## 1.7 Õppe kavandamine ja korraldamine

### 1.7.1 Grupi suurus

Kehaline kasvatus/liikumisõpetus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. See tähendab, et nii õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas. Selleks, et õppimine saaks toimuda turvalises, õppimist toetatavas, individuaalsust ja erivajadusi arvestavas õpikeskkonnas nii, et õpetaja suudab tagada õpilasele selleks parima, on oluline, et õpe toimuks grupis, mille suurus põhikoolis on 12-14 õpilast. Grupid võivad olla moodustatud erinevatel alustel arvestades erinevaid õppetegevusi, keskkondi, huvisid. Gruppide optimaalne suurus kehalises kasvatuses/liikumisõpetuses on otseselt seotud:

- 1) vigastuste ennetamisega;
- 2) kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse;
- 3) õpilaste reaalse tegevusaja suurenemisega organiseerimisaja arvelt, mis kaasneb liiga suure grupi puhul;
- 4) vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasoluga õpilase kohta.
- 5) suurenenud võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks;
- 6) suurenenud võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks;
- 7) tingimustega riietusruumis ja pesemisvõimalustega.

Lisaks on oluline, et õpetaja töötaks tema tervist hoidvas keskkonnas. Liigse grupi suurusega kaasneb ka liigne müra.

### 1.7.2 Õpilase tundides osalemine

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatuses/liikumisõpetuse tunnis spordiriietes nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna





liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

## **1.8 Hindamine**

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusesest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga enastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta.

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnatena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Hindamise kaudu antakse tagasisidet õpitulemuste poole liikumise ja nendeni jõudmise kohta.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuste saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet.



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 hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest. I ja II kooliastmes on hindamine mitteeristav, III kooliastmes eristav.

## **1.9 Õppekeskkond**

Õpilast toetava õppekeskkonna kujundamise aluseks on õppekava üldosas sätestatud sotsiaalse, vaimse ja füüsilise õppekeskkonna kujundamise põhimõtted.

Kehalise kasvatuses õpetamisel luuakse õpilastele õppimist väärtustav keskkond, et tekiks positiivne suhtumine õppimisse. Õpilastele tagatakse jõukohased ülesanded ja eduvõimalus.

Õppekeskkond luuakse selline, kus iga õpilane saaks maksimaalselt areneda, arvestades tema individuaalsust ja potentsiaali, oskusi ja huve.

**Vaimselt ja emotsionaalselt toetavale õppekeskkonnale on omane:**

- 1) vastastikune lugupidamine, üksteise aktsepteerimine ja abivalmidus;
- 2) ühised selged eesmärgid, kus nii õpetaja kui ka õpilased teavad, miks ning millisel eesmärgil midagi tehakse, ja on huvitatud nende eesmärkide saavutamisest;
- 3) toetav õhkkond, kus nii õpetajal kui ka õpilastel on lubatud katsetada, eksida ja oma vigu tunnistada; tunnustatakse ideede ja arvamuste paljususe eest;
- 4) jagatud vastutus, st õpetaja vastutab keskkonna ja õpitingimuste loomise eest ja õpilased õppimise eest.

Õpilastes arendatakse uskumust, et oma võimekuse arendamiseks tuleb pingutada ning ebaõnnestumise korral peab rohkem harjutama või kasutama teistsuguseid strateegiaid.

**Kehalise kasvatuses tundide läbiviimiseks tagab kool järgmised vahendid:**

- 1) võimlemisinventar;
- 2) sportmängude vahendid;
- 3) liikumisrajad;



- 4) ujula;
- 5) võimla;
- 6) riietusruumid ja pesemisvõimalus;
- 7) suusavarustus.