

Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS (LÕK)

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu toetatakse lihtsustatud õppes õpilaste liikumisharjumuste kujunemist, positiivset suhtumist liikumisse ning igapäevaeluks vajalike liikumisoskuste arengut.

Õppe tulemusena õpilane:

1. omandab eakohaseid ja jõukohaseid liikumisoskusi;
2. kogeb liikumisest rõõmu ja eduelamust;
3. osaleb vastavalt oma võimetele kehalistes tegevustes;
4. kujundab esmase arusaama tervislikust eluviisist;
5. õpib arvestama kaaslastega ja järgima lihtsamaid reegleid;
6. õpib hoidma oma vaimset ja kehalist tasakaalu.

1.2. Õppeaine maht Kehaline kasvatus LÕK õppes toimub vastavalt kooli õppekavas sätestatud tundide mahule, arvestades õpilaste võimeid ja erivajadusi.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Õpe jaguneb viide valdkonda: liikumisoskused tervis ja kehalised võimed kehaline aktiivsus liikumine ja kultuur vaimne ja kehaline tasakaal LÕK õppes on rõhk: praktilisel tegevusel kordusel ja kinnistamisel turvalisusel juhendatud liikumisel individuaalsel lähenemisel Õpet kohandatakse vastavalt õpilase: võimekusele tervislikule seisundile arengutasemele

1.4. Üldpädevuste kujundamine

Kehaline kasvatus toetab: sotsiaalsete oskuste arengut (koostöö, reeglitest kinnipidamine) enesekohaste oskuste arengut (enda võimete tajumine) tervisekäitumise kujunemist lihtsate otsuste tegemise oskust

1.5. Õppetegevuse kavandamine

Õppes: kasutatakse lihtsaid ja selgeid juhiseid antakse pidevat juhendamist ja tagasisidet kasutatakse mängulisi ja praktilisi tegevusi arvestatakse õpilase väsimust ja koormust võimaldatakse valikuid ja individuaalset tempot Oluline on: turvaline keskkond positiivne õhkkond eduelamuse pakkumine

1.6. Hindamise põhimõtted

Hindamine on mitteeristav ja toetav. Kasutatakse: AR (arvestatud) MA (mittearvestatud)

Hinnatakse: osalemist ja pingutust arengut ja edasiminekut koostööd ja käitumist ülesannete täitmist vastavalt võimetele Oluline ei ole tulemus, vaid: → osalemine → püüdlikkus → individuaalne areng Tagasiside on: suuline kirjeldav julgustav

1.7. Õppekeskkond

Õppekeskkond: on turvaline ja toetav arvestab õpilaste erivajadusi võimaldab liikumist nii siseruumis kui õues sisaldab sobivaid ja lihtsustatud vahendeid

2. Ainekava

2.1. Õppeaine kirjeldus

Kehaline kasvatus LÕK õppes keskendub: lihtsatele liikumisoskustele igapäevaelus vajalikele tegevustele liikumisrõõmu kogemisele Õpe toimub: mängude harjutuste lihtsustatud sportmängude kaudu

2.2. Kooliastmete lõpuks taotletavad õpitulemused

I kooliaste

Õpilane: liigub juhendamisel erinevates tegevustes osaleb liikumismängudes järgib lihtsamaid reegleid teeb koostööd kaaslastega täidab õpetaja juhiseid

II kooliaste

Õpilane: kasutab lihtsamaid liikumisoskusi erinevates olukordades osaleb aktiivsemalt liikumistegevustes mõistab liikumise tähtsust tervisele järgib ohutusreegleid suudab tegutseda koos teistega

III kooliaste

Õpilane: kasutab õpitud liikumisoskusi igapäevaelus osaleb regulaarselt liikumistegevustes mõistab liikumise mõju tervisele järgib reegleid ja ohutusnõudeid suudab hinnata oma võimeid lihtsal tasemel

2.3. Õpitulemused ja õppesisu

I kooliaste

Liikumisoskused

Õpilane: kõnnib, jookseb, hüppab juhendamisel sooritab lihtsaid harjutusi liigub muusika saatel
Õppesisu: liikumismängud lihtsad harjutused tasakaalu- ja koordineerimisharjutused

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane: osaleb harjutustes kogeb kehalist pingutust

Õppesisu: lihtsad jõu- ja liikumisharjutused liikumine mängude kaudu

Kehaline aktiivsus

Õpilane: osaleb tunnis liigub juhendamisel

Õppesisu: igapäevane liikumine aktiivsed mängud

Liikumine ja kultuur

Õpilane: osaleb mängudes järgib lihtsaid reegleid

Õppesisu: liikumismängud lihtsad tantsud

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane: sooritab rahunemisharjutusi

Õppesisu: hingamisharjutused lõdvestusharjutused