

19. KEHALINE KASVATUS

19.1. Kehaline kasvatus põhikoolis

Kehakultuuripädevus

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Liikumiskasvatus on põhikoolis kõiki aineid läbiv printsiip. Inimese taatele alluvad lihased on elundsüsteem, mis võimaldab nii edasi liikuda, tegutseda, töötada kui ka rääkida. Liikumist käsitlevate konkreetsete ainetena on tunniplaanis esindatud eurütmia ja kehaline kasvatus. Mõlema aine läbi on võimalik luua sild inimese kehalise olemuse ning hingelis- vaimse osapoole vahele. See tähendab, et lähtuvalt lapse arengust kaasab ka kehaline kasvatus kahel esimesel kooliastmel rütmide ning rütmilise kordamise läbi tahte- ning mänguliste kujutluspiltide kaudu tundeelu. Teise kooliastme lõpul ja kolmandal kooliastmel kujuneb kehaline kasvatus vastavalt lapse arengule selleks, mida antud nimetuse all tavamõistes tunneme – kehale endale suunatud teadvustatud tegevuseks.

Algastmel saavad liikumisharjutusi fantaasiarikkad kujutluspildid ja rütmiline sõna koos korduvate liikumISRütmidega. Seeläbi seostub lapse hingeline osapool füüsilise liikumisega, laps osaleb liikumises tervikuna. Elamuspoole tugevdamine soodustab otseselt füüsilise olemasolevate nõrkade külgede tasakaalustamist ning elundi- ja hoiakukahjustuste ärahoidmist. Sellist tundepeärast ergutust vajavad õpilased veel 12. eluaastani, murdeea alguseni.

6. klassi õpilane on arengus niikaugel, et ta hakkab järk-järgult tajuma jäsemeid ning keha mehaanikat (lihased, kõõlused, luud) diferentseeritult, objektiivselt ning sellest lähtuvalt muutub ka õpetuse laad. Kehaline kasvatus muutub keha loomulikust liikumisest rütmis või kujutluspildis kehale endale suunatud teadvustatud tegevuseks. Mängulised soojendusharjutused, pinge ja lõdvestuse vahelduv tunnetamine, kehaliikumiste teadvustatud tajumine ning tunni lõpetamine venitus- ja lõdvestusharjutustega (Bothmer – võimlemine) vastavad noore inimese füsioloogilisele ja vaimsele arengule. Võimlemises on esiplaanil liikumiselamus ja ruumis orienteerumine, kergejõustikus kogeb noor inimene eelkõige hüppamise, jooksmise ja heitmise (viskamise) loomuliku liikumise arengut. Metoodiliselt on suurem tähtsus individuaalsel panusel. See kehtib ka riistvõimlemise kohta, kus eelkõige proovitakse kohanemist väliste esemetega ja harjutatakse erilisi liikumiskaike. Mängus peab õpilane liikumiskäiku “nagu muuseas” valitsema, et ta saaks tähelepanu täielikult mängusundmustele pühendada. Ujumises õpib inimene ennast hoopis teises elemendis maksma panema. Kõiges on oluline tajuda vastavat liikumISRütmi.

Ühised liikumis- ja sportmängud arendavad koostööd ning suurendavad interaktsioonivõimet. Lapsed harjuvad sotsiaalsest aspektist lähtuvalt teistega arvestama ja nende isikupära tähele panema, tundma oma osa ning vastutust tervikus. Etteantud mängureeglite kasutajaist algastmel muutuvad õpilased hiljem reeglite kaasloojaks, need ei ole alati ette antud. Sel viisil saadakse kogemus vabaduse ja

vastutuse koostoimest ning oskus lähtuda konkreetsest mängusituatsioonist. Ka täpselt reglementeeritud klassikaliste sportmängude reeglistikuni jõutakse aste-astmelt, lähtuvalt füüsiliste oskuste ning teadvustamisvõime kasvust. Nimetatud oskusi on võimalik igal vanuseastmel arendada vastavate eakohaste mängudega.

Esimesel kahel kooliaastal tegeldakse mänguõpetuses vana kultuuripärandiga: laulu-, ring- ja liikumismängud. Kehalise liikumise seostamine piltidega, mida antakse edasi laulmise ja rütmilise kõnega, loob koolialustaja silla siseelamuse ja välise liikumise vahel.

3.–5.klassini algab tõeline õpetus kehaharjutustega. Nüüd on esiplaanil rohkem liikumise laad ja kvaliteet ise. Sellest hoolimata vajab laps veel 12.eluaastani ergutust fantaasiarikaste piltide ja ka rütmilise sõna läbi. See avab hinge oma liikumise läbielamisele ja loob hingelise ja fantaasiarikka sideme harjutustega võimlemisriistadel. 6.klassist alates on laps oma arengus nii kaugel, et ta võib tajuda jäsemete (lihased, kõõlused, luud) mängu ennast.

Kehalise kasvatus peamine eesmärk on vahendada õpilastele armastust liikumise vastu, anda neile vajalikud oskused ja teadmised kehaliseks aktiivsuseks. Mida rohkem ja mitmekesisemalt saab õpilane erinevaid liigutuslikke kogemusi, seda teadlikumaks muutub ta oma kehast ja sallivamaks iseenda suhtes. Kujuneb motivatsioon elukestvaks tervise liikumise – harjumuseks.

Kehalise kasvatus tundides saavad õpilased teavet ja kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta – õpitakse käituma nii, et mitte kahjustada teisi või iseennast. Kujundatakse kehalise aktiivsusega kaasnevaid hügieeniharjumusi.

19.1.1. Õppe-eesmärgid põhikoolis

Põhikooli lõpetaja:

- 1) on terve ja hea rühiga, mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) naudib liikumist selle erinevates vormides, valdab põhiteadmisi ja -oskusi, omandab motivatsiooni ja huvi et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 4) arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi ja esteetilisi tõekspidamisi, tunneb ausa mängu põhimõtteid, omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- 5) arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- 7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

Kehalise kasvatus nädalatundide jaotumine kooliastmeti on järgmine:

I kooliaste – 6 nädalatundi (2 integreeritud eurütmi- ja põhiõppetundidesse)

II kooliaste – 6 nädalatundi (2 integreeritud eurütmi- ja põhiõppetundidesse)

III kooliaste – 6 nädalatundi.

Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Kehalise kasvatus õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Üldpädevuste kujundamine

Kehalises kasvatuses toetatakse väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslasesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne pädevus tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslasesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama. Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Ettevõtlikkuspädevust kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslasega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust. Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilasel matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Suhtluspädevus on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara

kasutamise, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Kehalise kasvatuselõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuselõimimise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates

spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilase poolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete –

järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates vastavalt Tallinna Vaba Waldorfkooli õppekava üldosas äratoodud korrale. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja

kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse 1.-8. klassini sõnaliste hinnangutega, 9.klassi lisandub sõnalisele hinnangule numbriline hinne. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemust hinnates arvestatakse nii koostöövalmidust kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmiste hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

I kooliaste

1.- 2. klass

Juhtmotiivid

Esimesel kahel kooliaastal võib kehaline kasvatus tunniplaanis esineda veel mängutunnina. Esikohal on eelkõige Eesti vana kultuuripärand: laulu-, ring-, liikumis- ja osavusmängud. Õpetaja seostab kehalise liikumise fantaasiaküllaste kujutluspiltidega, mida antakse edasi juttude, laulmise ja rütmilise kõnega. Selline tegevus loob silla siseelamuse ja välise liikumise vahel. Põhielemendiks ning liikumiste alg- ning lõpp-punktiks on ring. Tundide ülesandeks on toetada laste loomupärast liikumisaktiivsust, andes sellele eakohase vormi.

Võimalikult palju liigutakse vabas looduses, ronitakse, hüpatakse, ületatakse takistusi. Talvel on loomulikeks õuesoleku-tegevusteks kelgutamine, suusatamine, uisutamine, mängud lumega.

Jutustava aine piltidest õpib laps kõikvõimalikesse osadesse sisse elama. Sealjuures omandab ta palju kehalist osavust.

Õppesisu

Laulu- ja ringmängud. Liikumismängud. Osavusmängud.

Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused (parem – vasak pool). Jutustuse või muu tekstiga kaasnevad rollimängud. Tagaajamismängud.

Jooksmine, hüppamine, viskamine, balansseerimine, hüpitsaga hüppamine, karkudel kõndimine jms.

Suusatamine, kelgutamine, uisutamine.

3. klass

Juhtmotiivid

9. eluaasta paiku muutub ümbritseva maailma tunnetus – maailmast, mida varem endastmõistetavalt kogeti “kaasilmana”, saab nüüd “ümbritsev maailm”. Kehaline kasvatus saab selles eas vahendada julgust ümbritseva uurimiseks. Sobivad mängud, kus saab näe laia maailma joosta ning hiljem turvalisse “koju” naasta. Hinge- ja fantaasiaseosed liikumisega on endiselt olulised. Jätkuvad fantaasiarikas mäng ning osavusharjutused. Ei tehta veel individuaalset tööd mingi kindla harjutusega.

Mängudele ringjoonel lisanduvad paarisharjutused ja meeskonnamängud. Suureneb üksiku mängija osatähtsus grupimängudes. Oluline on koostöö harjutamine, teistega arvestamine, kaaslase abistamine.

Esimese kahe klassi tegevusele lisandub rakendusvõimlemine ehk mäng võimlemisriistadest maastikul. Ruumi paigutatud võimlemisriistad on vahendiks fantaasiamaastiku läbimisel, nt varbseinal tuleb ronida läbi džunglipuude latvade, rõngaste abil ületada ohtlik jõgi jne. Seeläbi rakendub waldorfpedagoogika tundeid ja tahet ühendav printsiip. Konkreetseid võimlemisriistadega seotud tehnikaid veel ei õpetata.

Õppesisu

Väikeste lugudega seotud harjutused ja mängud.

Vaba jooksmine ja hüppamine lihtsate kõneliste rütmide järgi. Ringvõimlemine (Bothmer – võimlemine).

Ringtantsud (rahvatantsud).

Mäng võimlemisriistadega maastikul (rakendusvõimlemine). Ring-, jooksu- ja tagaajamismängud.

Tirel, tiritamm, turiseis jms akrobaatilised harjutused. Hüpitsaga hüppamine.

Kelgutamine, suusatamine vastavalt võimalusele.

Ujumine -ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

I kooliastme õpitulemused

3. klassi õpilane:

1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvad liikumisviisid ja harjutused; oskab: täita vormiharjutusi; liikuda kõne ja laulurütmis; sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi mänguliselt; sooritada hüplemisharjutusi hübitsaga; kasutada võimlemisriistu etteantud mängusituatsioonist lähtuvalt; mängida liikumismänge erinevate variantidega.

3) teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuses tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;

4) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;

5) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

II kooliaste

4.- 6. klass

Juhtmotiivid

Teine kooliaste hõlmab suurt arengusammu lapseast eelpuberteeti. Kuni 5. klassini on rütmilisel sõnal endiselt tähtis, harmoniseeriv roll. Laps peab saama kogu oma olemusega liikumises osaleda. Jätkub mäng võimlemisriistadest maastikul. 5. klassis toimub samm-sammult üleminek mängult harjutustele, tekstiga saadetud rütmiliselt võimlemiselt nn hääletule võimlemisele. Välise rütmi asemel kerkib esiplaanile liikumiserütmi sisemine kogemine.

Varasemast meie-kogemusest liigutakse samm-sammult mina-kogemuseni. Jõutakse individuaalse harjutamiseni. Kuigi kergejõustiku ja riistvõimlemise süstematiseeritud harjutamine algab 6. klassist, on selle alged seoses Vana-Kreeka ning olümpiamängude teemaga ajaloos juba 5. klassis olemas. Vanu olümpiaalasid harjutatakse mänguliselt, ajaloolist pilti kaasates. Märksõnaks on ideaalne, ilus liikumine. Klassikalise kergejõustiku alad sisaldavad endas algena kõiki kehalist kasvatust läbivaid teemasid. Spordivahendid – odad, kettad – ei pea 5. klassis olema veel “päris”, soovitatav on need olümpiamängude projektiks lastega ise puust valmistada. Spordivahendeid õpitakse korrektselt transportima, kasutama ja hooldama.

Teisel kooliastmel harjutatakse ühist reeglite kujundamist vabas mängus. Nii ei kujune vastutus millegi väljastpoolt antuna, vaid ühise situatsiooni reguleeriva protsessi tulemusena. Etteantud reeglitega lihtsad sportmängud on õpetuse sisuks 6. klassis.

Lihaste kasv hakkab alates 6. klassist liikumises üha rohkem väljenduma. Kasvavad lihased vajavad teistmoodi käsitlemist kui varasemal aastail – korralik soojendus mängudega ning venitused – lödvestusharjutused on osa tervishoiust.

Võimalusel jätkuvad talvised sporditunnid värskes õhus, suusatamises täiustatakse sõidustiile, harjutatakse erinevaid tõusu- ja laskumistehnikaid, pöördeid. Õpitakse suusahoolduse põhitõdesid.

4. klass

Juhtmotiivid:

Liikuda “meie” juurest “minani”. Laps tunneb ennast vabalt ringi joostes kõige paremini. Siit minna vahehaaval individuaalse harjutamiseni. Rütmiliselt öeldud sõna etendab edaspidigi tähtsat, harmoneerivat osa. Laps peab kogu olemusega liikumises olema.

Õppesisu

Ringvõimlemine (Bothmer – võimlemine). Kerged rütmilised hüpped.

Harjutused palli, hüpitsa, hoonööri, kummidega. Vaba mäng.

Mäng võimlemisriistadega maastikul (redelid, köied, nõorredelid, rõngad, hobune, kits, hüppelaud, tasakaalupalk jne).

Ronimine köiel.

Edaspidi – tagurpidi tirel. Tagaajamis-, jooksu-, rollimängud

Rahvalikud ringtantsud (krakovjakk, sterni polka, nõianeitsi jt).

5. klass

Juhtmotiivid:

Ruumilist maailma ei saa mõista veel mõisteliselt. See pakub aga võimaluse jõudusid välja arendada ning kujundada. Nii nagu veri soontes ringleb, tahab ka laps liikuda. Mitte liiga kiiresti, mitte liiga aeglaselt. Tal on seos ringliikumisega.

Õppesisu

Aeglaselt minna tekstiga saadetud võimlemiselt ja lauluvõimlemiselt üle hääletule võimlemisele, liikumiserütmi enda läbielamisele. Rütmiline jooksmine ja hüppamine; esimene, veel fantaasiaga seotud teatejooks(võistlus).

Harjutused võimlemisriistadest maastikul, mängu üleminek harjutusteks. Hundiratas, sild selililamangust, kätelseis (abistamisega), peapealseis. Liikumismängud.

Rütmilised palliharjutused, visked. Rahvalikud seltskonnatantsud.

Ettevalmistus Vana-Kreeka stiilis olümpiamängudeks: jooks, käsikutega kaugushüpe, kõrgushüpe (kägarhüpe), odavise, kettaheide, kahevõitlus.

Võimalusel ujumine - ujumisõpetus, lihtsad hüpped, sukeldumine (veel mänglevalt).

Mängimisel eelistada ikka veel fantaasiataustaga mängu.

6. klass

Juhtmotiivid:

Sugunäärmete algav talitlus viib tugevnevale soolisele diferentseerumisele ja otsese seoseni liikumise ning lihaskasvu vahel. Pinge ja lõdvestumine kui lihaskasvamise põhielement on nüüd kesksel kohal. Eriti tajutav on see sörkjooksu puhul. Osavus kui kõigi lihasgruppide optimaalne koostegevus ja julgus on kõigi distsipliinide raskuspunktiks. Süstemaatilise harjutamise algus kergejõustikus ja riistvõimlemises.

Õppesisu

Võimlemine (sirutus, üleval-all suunad).

Riistvõimlemine: hooglemine, hoogtõus, harkiste, mahahüpe, kätelseis, tiritamm, kägarhüpped, kükid, külghüpped, kukerpallid.

Kitsehüpped hoolaualt.

Sauaharjutused (Bothmer-võimlemine).

Kergejõustik: jooksuharjutused, kaugushüpe, pallivise, tõkkejooks. Sportmängud: pioneerpall, rahvastepall, hoki.

Osavusharjutused: žongleerimine. Rahvalikud seltskonnatantsud, polka.

Võimalusel ujumine: võimete edasiarendamine, uued ujumisstiilid, vettehüpped

II kooliastme õpitulemused

6. klassi õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alased iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;

4) Võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

III kooliaste

7.- 9. klass

Juhtmotiiv

Kolmandal kooliastmel jõuavad õpilased läbi murdeea n.ö. „maa peale”. Seda tunnet iseloomustab raskuse ja kindluse kehaline kogemine. Vastavate harjutustega luuakse tasakaal tunnetatava raskuse ning liikumise kerguse vahel. Noor inimene peab õppima raskusest oma jõudu pingutades üle saama. Harjutusi kasutatakse individualiseerimisvahendina.

Sooline diferentseerumine nõuab ka kehalise kasvatuses tundide sisu diferentseerimist poistel ja tütarlastel. Noormeestel tõuseb esiplaanile jõu harjutamine, tütarlapsed tegelevad rohkem vormitüd, ka tantsuliste liikumistega. Tantsuharjutuste puhul otsustab õpetaja, lähtuvalt tantsude iseloomust, erinevate sugupoolte kaasamise.

7. klassi õpilastel on ülekaalus kõõluste, 8. klassi õpilastel luude areng. Lähtuvalt füüsilisest arengust tajuvad õpilased tugevamalt elastsust ja pinget, kõõluste tööd. Hüppamine, vetrumine, võnkumine viivad 7. klassis eamaste liikumiskogemusteni. Luude ja liigeste koostoime mehaaniline element peab olema harjutuste valiku läbi tajutav. 8. klassi põhimotiiv on võitlus kehalise raskusega. Abstraktsed liikumisharjutused ja tahteimpulsist juhitud liikumine toetavad ärkavat isiksuse teadvustamist. Ülesandeks on õppida liikuma loomulikult ja osavalt. Harjutada tuleb parimas mõttes artistlikkust.

Kolmandal kooliastmel, kui mängud lähevad üle sportmängudeks, on sobiv aeg spordieetika teadvustamiseks: aus võistlus, vastase, kohtunike, vaatajate austamine, määrustikust kinnipidamine, spordirituaalide sooritamine. Omandatakse spordialade oskussõnavara. Ka vaba mäng jääb endiselt tundide koostisosaks, nüüd rohkem soojendusena tunni alguses või lõdvestust pakkuva osana tunni lõpetuseks.

9. klassile omase hingelise individuaal-eksistentsiaalse kogemuse ärkamisega peab avastama hingejõudude toimimise ka liikumises. Esiplaanil on tahteareng. Surnud punktist ülesaamine või

plahvatuslik liikumine rahu ning keskendatuse seisundist aktiivsusele (nt kuulitõuge) viivad vahetult tahte kogemiseni.

7. klass

Juhtmotiivid

Õpilane tajub elastsust ja pinget, kõõluste tööd. Hüppamine, vetrumine ja võnkumine viivad peamiste liikumiskogemusteni. Ülesandeks on õppida liikuma loomulikult ja osaval viisil. Harjutatakse kõige paremas mõttes artistlikkust.

Õppesisu

Võimlemine: tsentrum – perifeeria, sees- väljas, liikumise rütmid. Tirelid, sild, tõusmine kätelseisu, sammhüpped.

Aeroobika- harjutused muusika saatel (pöörded, hüpped, keerutused).

Kergejõustik: kaugushüpe, kõrgushüpe, heitealadega tutvumine

Mängud: pioneeripall, saalihoki, harjutused korvpalliga ja võrkpalliga.

Suusatamine. Uisutamine

Tants: vt. "Tantsuline liikumine III kooliastmes"

8. klass

Juhtmotiivid

Selles vanuses ollakse "maa peale jõudnud". Raskus ja kindlus iseloomustavad selles vanuses õpilast. Noor inimene peab õppima raskusest oma jõudu pingutades üle saama. Eriti tüdrukud peavad õppima võitlema oma massiga, mida tuleb vormida. Abstraktne liikumine ja tahteline liikumine toetavad isiksuse teadvustamist. Hoiak ja pingelolek pakuvad esimest kindlamat tuge.

Õppesisu

Võimlemine: Poiste ja tüdrukute tugev diferentseerumine. Harjutused lihtsustuvad, jäsemete mehaanikat peab saama kogeda. Esiplaanil on võitlus raskusega. Muutused tüdrukute ja poiste harjutustes: poistel saavad tähtsamateks jõuharjutused ja hoiakuharjutused, tüdrukutel aga vormitud liikumine.

Tants: "Tantsuline liikumine III kooliastmes"

Kergejõustik: jooksu- ja hüppetehnika edasiarendamine, tõkke- ja takistusjooks, heitealade tehnika täiustamine

Mängud: korvpall, käsipall, hoki

Suusatamine. Uisutamine (pöörded, tagurpidisõit)

9. klass

Juhtmotiivid

Hingelise individuaal- eksistentsiaalse kogemuse ärkamisega peab avastama hingejõudude toimumise ka liikumise koolitamises. Esiplaanil on tahe. Surnud punktist ülesaamine, plahvatuslik liikumine rahuseisundist (kuulitõuge) viivad vahetult tahte kogemiseni. Poistel jõu rõhutamine, tüdrukutel vormi kujundamine.

Õppesisu

Võimlemine: raskusest, langemisest jagusaamine, rütmilise osa teadlik haaramine ja läbivormimine laseb tekkida hooga uuel suhtel.

Poisid: edasi rõhutada jõudu ning hoiakut, nüüd aga juhtida liikumist teadlikult, jõuharjutused kangil, varbseinal.

Tüdrukud: vähem atleetlikud ja rohkem kunstilised, aeroobika ja iluvõimlemiselemendid.

Tants: vt. "Tantsuline liikumine III kooliastmes"

Kergejõustik: kuulitõuge, kergete ja raskete kuulidega, madalstardi õppimine, hüppetehnikate täiustamine

Mängud. Sportmängude reeglite õppimine ja mäng reeglite järgi (korvpall, käsipall, võrkpall)

Uisutamine: kiiruse arendamine, võistlusmängud uiskudel, hüpped.

Suusatamine

Tantsuline liikumine III kooliastmes

Õppesisu

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega, moderntantsu seaded. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4–8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimimine liikudes, pöörded ja pöörlemine.

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

21.1.2. Õpitulemused põhikoolis

Põhikooli lõpetaja:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab põhikooli ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuse tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslaste austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimistspordis ja elus;
- 5) kirjeldab oskussõnu kasutades nähtud võistlusi erinevatel spordialadel ja/või nähtud tantsuüritusi ning oma muljeid nendest; kirjeldab oma lemmikspordiala (või tantsustiili), loetleb sel alal toimuvaid võistlusi/üritusi ning ala tuntumaid esindajaid Eestis ja maailmas; valdab teadmisi antiik- ja nüüdisolümpiamängudest ning Eesti sportlaste saavutustest olümpiamängudel;
- 6) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisena; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

Füüsiline õpikeskkond

1. Kool korraldab alates II kooliastmest poiste ja tüdrukute kehalise kasvatuse tunnid eraldi.
2. Kool korraldab õppe spordirajatistes, kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.
3. Saab kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat.
4. Hügieeniharjumuste kujundamiseks on olemas rõivistud ning pesemisruumid.

19.2. Kehaline kasvatus gümnaasiumis

Kehakultuuripädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda objektiivset hinnangut kehalise vormisoleku tasemele ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid kehaliste võimete arendamiseks. Siia kuulub ka valmisolek sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks, koostöö väärtustamine sportimisel/liikumisel ning teadmised Eesti ja maailma spordisündmustest.

19.2.1. Õpitulemused gümnaasiumis

Gümnaasiumi lõpetaja:

väärtustab elu ning mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ja tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest;

omab teadmisi, oskusi ja kogemust liikumise/tervisespordi iseseisvaks harrastamiseks sise- ja välistingimustes;

liigub/spordib reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivates ohuolukordades;

suudab objektiivselt hinnata oma kehaliste võimete taset ja kasutada sobivaid vahendeid ning meetodeid nende arendamiseks;

liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;

on koostöövalmis, suudab juhendada oma kaaslaste lihtsamate kehaliste harjutuste sooritamisel;

on kursis Eestis ja maailmas toimuvate spordisündmuste ning tantsuüritustega;

omab teadmisi kehakultuuri arenguloost Eestis ja maailmas, mõistab kehakultuuri osa tänapäeva ühiskonnas.

Õppeaine kirjeldus

Kehaline kasvatus toetab õpilast oma tervist väärtustava, kehaliselt aktiivse eluviisi kujunemisel. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused võimaldavad õpilasel regulaarset liikumist/sportimist oma tervise tugevdamiseks teadlikult kasutada. Koolis kujunenud

arusaam kehakultuurist ühiskonna kultuuri osana soodustab õpilastes spordi- ja kultuurisündmuste jälgimise ja neis osalemise huvi tekkimist. Kehalise kasvatuse õppekorraldus toetab õpilase kehalist/liigutuslikku, kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut.

Üldpädevuste kujundamine

Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nimel tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste poolt loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonda.

Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlbelise isiksuse kujunemist.

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi.

Sotsiaalne pädevus on õpilase oskus mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida/kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes võistlussituatsioonides õpib õpilane oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama.

Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama.

Kehalises kasvatuses toimub ühistegevuse kaudu õpilase võimekuse esiletoomine ja oskuste arendamine. Areneb õpilase kohanemisevõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin.

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärgid ja valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilasi sellekohast infot hankima.

Suhtluspädevuse arengut soodustab spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist.

Ettevõtlikkuspädevuse arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärged, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise. Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks. Sportlikus tegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema.

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Emakeelepädevust kujundatakse kehalises kasvatuses teksti mõistmise ning suulise ja kirjaliku eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu ja mõisteid, mille tähendust on vaja selgitada.