

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi põhikooli ainekava

<u>Õppeaine: KEHALINE KASVATUS</u>	<u>Klass: V klass</u>
<p><u>Eesmärgid:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. soovib olla terve ja rühikas 2. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama 3. omandab ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika 4. täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid 5. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma 	
<p><u>Õppesisu ja -tegevus:</u></p> <p><u>I Teadmised spordist ja liikumisviisidest</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara, õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused, ausa mängu põhimõtted spordis - ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes, ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses, teadmised käitumisest oholukordades, lihtsad esmaabivõtted - käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel - teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti <p><u>II Võimlemine</u></p> <p><u>Õppesisu</u></p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis, pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid, hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lödvestamised, vetrumised.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided, upp-, tiri- ja kinnerripe, hooglemine rippes, ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped, hooglemine rõbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus, kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</p> <p>Akrobaatika. Erinevad tirelid, tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused, painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T), ratas kõrvale, kätelseis abistamisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused, pöörded ja mahahüpped.</p> <p>Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega, hark- või kägarhüpe.</p>	

III Kergejõustik

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult

IV Liikumis- ja sportmängud

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5

V Talialad

- *suusatamine*

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis

- *uisutamine*

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus.

Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused

uiskudel. Teatesuusatamine.

VI Orienteerumine

Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

VII Tantsuline liikumine

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega

Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Õppetulemused:

I Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli

tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust

2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral

3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mänguregleid

4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid

5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste

kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel

6) teab, mida tähendab aus mäng spordis

7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

II Võimlemine

1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel

2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes

3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T)

4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel

5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P)

6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)

III Kergejõustik

1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus

2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe

3) sooritab hoojooksult palliviske

4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega

5) jookseb järjest 9 minutit

IV Sportmängud

1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

2) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

3) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis;

4) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;

5) mängib kaht sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

V Talialad

- suusatamine

1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise

sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga

2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis

3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde

4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises

5) suusatab 2-3km distantstil

- uisutamine

1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale

2) kasutab uisutades sahkpidurdust

3) uisutab järjest 15 minutit

VI Orienteerumine

oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita

VII Tantsuline liikumine

1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse

2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist

Hindamine:

- Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust.
- Kehaliste võimete hindamisel arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.
- Hinnatakse õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel .

Õppematerjalid (õpikud, töövihikud, ülesannete kogud, CD-d, DVD-d, õppeprogrammid jt):