

PÕHIKOOLI AINEKAVA ÜLESEHITUS

Kooliaste : II

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Aine: kehaline kasvatus

Klass : 5

Tundide arv nädalas klassiti: 3 tundi

Üldpädevuste kujundamine:

Väärtuspädevus- kultuuride tundmaõppimine, väärtussüsteemide mõistmine. („Liikumis- ja sportmängud”, „Teadmised spordist ja liikumisviisidest”)

Sotsiaalne pädevus – käitumisreeglid. („Liikumis- ja sportmängud”, „Kergejõustik”)

Enesemääratluspädevus – kehalisi võimeid, jälgida ja kontrollida oma käitumist. („Võimlemine”, „Kergejõustik”, „Liikumis- ja sportmängud”).

Õpipädevus- oma tugevate ja nõrkade külgede hindamine, teadmiste ja oskuste analüüsimine. („Võimlemine”, „Kergejõustik”, „Liikumis- ja sportmängud”).

Suhtluspädevus – eneseväljendus. („Teadmised spordist ja liikumisviisidest”).

Matemaatikapädevus – arvutamine. („Võimlemine”, „Kergejõustik”, „Liikumis- ja sportmängud”).

Ettevõtlikkuspädevus – enesekindlus, julgus ja analüüs. („Võimlemine”, „Kergejõustik”, „Liikumis- ja sportmängud”).

Valdkonnapädevuste 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 kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Kehalise kasvatuses õpetades kujundatakse kõiki üldpädevusi (väärtuspädevust, sotsiaalset pädevust, enesemääratluspädevust, õpipädevust, suhtluspädevust, matemaatikapädevust, ettevõtlikkuspädevust) seatud eesmärkide, käsitletavate temade ning erinevate õpimeetodite ja –tegevuste kaudu.

5. klassi lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- 2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- 3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- 4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;
- 5) 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.
- 8) Digipädevus – Kehalises kasvatuses rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

Lõimumine teiste ainevaldkondadega:

5 klassi kehaline kasvatus ainekava haakub ennekõike eesti keele, loodusõpetuse ning matemaatika teemadega.

Loodusõpetus – „Inimene“.

Inimeseõpetus – „Tervis“, „Tervislik eluviis“, „Keskkond ja tervis“.

Eesti keel - „Igapäevaelu“, „Vaba aeg“.

Matemaatika – „Rivi- ja korraharjutused järgarvude loendamise, numbrite loendamise, pikkusühikute tundmine, ajaühikute tundmine“.

Ajalugu – „Vana Kreeka kultuur (antiik-olümpiamängud).“

Läbivad teemad:

- 1) „Kergejõustik“, „Liikumise- ja sportmängud“, – elukestev õpe ja karjääri planeerimine;
- 2) „Liikumise- ja sportmängud“, Kergejõustik – keskkond ja jätkusuutlik areng;
- 3) „Võimlemine“, „Liikumise- ja sportmängud“, „Kergejõustik“, - tervis ja ohutus;

Õppe-kasvatustöö eesmärgid:

Põhikooli kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

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 (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatusena tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatusena tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, 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 kasvatusena 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.

8) kasutab IKT vahendeid:

- omab e-mail aadressi, teab kirjasaatmise viisakusreegleid, oskab lisada kirjale manust;
- teab erinevate digitaalsete suhtluskeskkondade (nt e-post, jututuba, foorum) võimalusi ja piiranguid, sh konto loomise piiranguid ja mõistab eetilise interneti-käitumise aluseid (keelekasutust, kommenteerimist, kasutajanime)
- sooritab õppetööga seotud ülesandeid kooli valitud digitaalsetes õpikeskkondades, kasutab eneseväljenduseks sobivaid digivahendeid;
- salvestab nutiseadmega videofaili;
- leiab enda kohta informatsiooni otsingumootori abil, teab, et erinevad otsingumootorid võivad anda erinevaid tulemusi; koostab otsingu jaoks päringu, kasutades sobivaid võtmesõnu, mis piiravad vastuste arvu;
- tunneb ära digisuhtluse ohuolukorrad, oskab neid ennetada ning vajadusel reageerida;
- haldab ja kaitseb oma digitaalset identiteeti nt kooli seadmeid kasutades logib end välja;
- loob tekstidokumendi (nt referaadi), järgides etteantud kriteeriume või kooli vormistusjuhendit; loob slaidiesitluse järgides etteantud kriteeriume;
- teab nutiseadmega pildistamise ja filmimise põhimõtteid
- kasutab eri keskkondades eri salasõnu, põhjendab, miks on vaja digiseadmeid kasutades järgida turvameetmeid;
- nimetab digiseadmega kasutamise seotud terviseriske ja teab, mis võivad olla arvutisõltuvuse tagajärjed ja kuidas neid vältida;

Õpitulemused klassiti:

- Valdab teadmisi õpitud spordialadest, tuntud sportlasi ja võistkondi. Mõistab, mis on ohutusenõuded, hügieeninõuded ja kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele. Nimetab ja näitab erinevaid kehaosi. Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistluseid.
- Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja/või muusika saatel. Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel. Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P). Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kagarhüppe).
- Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult palliviske. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Jookseb järjest 9 minutit.

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis; mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviiisiga 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises. 4) Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.

•

Õppesisu

I TEEMA: Teadmised spordist ja liikumisviisidest

(Minu lemmik spordiala. Ohutusenoudeid. Kehaosad. Hügieeninoudeid. Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi.)

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

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 ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel. 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. Teadmised spordialadest, suurvõistlused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased.

II TEEMA: Võimlemine.

Rivi- ja korraharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Rühiharjutused.. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Rakendus- ja riistvõimlemine. Akrobaatika. Tasakaaluharjutused. Toenghüpe.

Ümberrivistumine viirus ja kolonnis, pöörded sammlikumiselt. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga. Harjutused vahendita. Venitusharjutused. Koordinaatsiooniharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, erinevad hüpped, lihtsad visked ja püüded. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided, hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped, hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja

kaarsild (T); ratas kõrvale; kätseis abistamisega. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.

III TEEMA: Kergejõustik.

(Jooks. Hüpped. Visked.)

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 TEEMA: Liikumismängud.

(Pallimängud. Rahvastepall)

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

V TEEMA: Sportmängud.

(Korvpall. Võrkpall.)

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 seinat ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

VI TEEMA: Suusatamine.

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis, vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviiis. Teatesuusatamine.