

# PÕHIKOOLI AINEKAVA ÜLESEHITUS

**Kooliaste : II**

**Ainevaldkond: kehaline kasvatus**

**Aine: kehaline kasvatus**

**Klass : 6**

**Tundide arv nädalas klassiti: 2 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”).

**Digipädevus** – suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvast ühiskonnas nii õppimisel, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukonnades suheldes

**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 teemade ning erinevate õpimeetodite ja –tegevuste kaudu.

### **Lõimumine teiste ainevaldkondadega:**

6 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 loendamine, numbrite loendamine, pikkusühikute tundmine, ajaühikute tundmine“.

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

### **Läbivad teemad:**

- 1) „Kergejõustik“, „Liikumis- ja sportmängud“, – elukestev õpe ja karjääri planeerimine;
- 2) „Liikumis- ja sportmängud“, Kergejõustik – keskkond ja jätkusuutlik areng;
- 3) „Võimlemine“, „Liikumis- 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.
- 9) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- 10) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

### **Kooliastme õpitulemused:**

- 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 alased iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- 3) selgitab kehalise kasvatuses tundes kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuses tundes 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; teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundes; 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.

### **Õpitulemused klassiti:**

1. Mõistab mis on ohutusenõue, hügieeninõue.
2. Nimetab ja näitab erinevaid kehaosi.
3. Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi. Teab tähtsamaid fakte Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.
4. Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja/või muusika saatel.
5. Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.
6. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel.
7. Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P).
8. Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).
9. Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus.
10. Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe.

11. Sooritab hoojooksult palliviske.
12. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
13. Jookseb järjest 9 minutit.
14. Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.
15. Mängib jallgpalli ja korvpalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust
16. suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviiisiga
17. sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
18. sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
19. Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde
20. tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
21. kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist
22. 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;
    - haldab ja kaitseb oma digitaalset identiteeti nt kooli seadmeid kasutades logib end välja;

## Õppesisu:

### I TEEMA: Teadmised spordist ja liikumisviisidest

(Minu lemmik spordiala. Ohutusenoõuded. Kehaosad. Hügieeninoõudeid. Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlused.)

1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
5. 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.
6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

### II TEEMA: Võimlemine.

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

**Rivi- ja korraharjutused:** kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt. **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste** kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.. **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:** saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. **Rühiharjutused:** kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. **Rakendus- ja riistvõimlemine:** lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. **Toenghüpe:** harkhüpe ja/või kägarhüpe. **Iluvõimlemine(T):** põlvetõste-, põlvetõstevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.

### **III TEEMA: Kergetõustik.**

(Jooks. Hüpped. Visked.)

**Jooks.** Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks. **Hüpped.** Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). **Visked.** Pallivise hoojooksult.

### **IV TEEMA: LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. (Pallimängud)**

**Korvpall.** Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi

**Võrkpall.** Ülalt- ja altsööt vastu seinaga ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

**Jalgpall.** Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

### **V TEEMA: TALIALAD**

(kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)

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

### **VI TEEMA: TANTSULINE LIIKUMINE**

Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Tantsustiilide erinevus.