

PÕHIKOOLI AINEKAVA ÜLESEHITUS

Kooliaste : II

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Aine: kehaline kasvatus

Klass : 4

Tundide arv nädalas klassiti: 2 tundi

Üldpädevuste kujundamine:

4 klassis taotletavad pädevused

Nelja klassi lõpus 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 olukordades;
- 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.

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 kõlblise 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.

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”).

Lõimumine teiste ainevaldkondadega:

4 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 - „Arvutamine“, „Mõõtmine“.

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.

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 kasvatus tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatus 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 kasvatus 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.

Õpitulemused klassiti:

1. Valdab teadmisi õpitud spordialadest, tuntud sportlasi ja võistkondi. Mõistab mis on ohutusenõude, hügieeninõude. Nimetab ja näitab erinevaid kehaosi. Nimetab Eesti ja maailma toimuvaid suurvõistlusi.
2. Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni. Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes. Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel. Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P). Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).
3. Sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus. Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe. Sooritab hoojooksult palliviske. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Jookseb järjest 9 minutit.
4. 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.
5. Sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
6. Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduvõisiga; sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
7. Kasutab IKT vahendeid
 - leiab enda kohta informatsiooni otsingumootori abil, teab, et erinevad otsingumootorid võivad anda erinevaid tulemusi; leiab otsinguga teksti-, pildi- ja videomaterjali;
 - 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)
 - arvestab digisuhtluses turvalisuse printsiipe: ei avalikusta enda ja teiste kohta delikaatset teavet;
 - sooritab õppetööga seotud ülesandeid kooli valitud digitaalsetes õpikeskkondades;
 - nimetab digiseadmega kasutamise seotud terviseriske;
 - teab, kuhu ja kelle poole probleemide puhul pöörduda (vanemad, õpetaja).

I TEEMA: Teadmised spordist ja liikumisviisidest

(Minu lemmik spordiala. Ohutusenõudeid. Kehaosad. Hügieeninõudeid. Eesti ja maailma 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 hoonööriga. 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; kätelseis 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 seina ning

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

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.

VI TEEMA: Suusatamine.

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis, uisusamm ilma keppideta. Teatesuusatamine.