

Kehalise kasvatuse ainekava

Põhikooli II aste

4.klass

1. ÕPETAMISE EESMÄRGID

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

2. ÕPPETEGEVUSED JA LÄBIVAD TEEMAD

1. organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;
2. kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
3. oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;
4. spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine;
5. spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine TVst.

Põhitähelepanu on järgmistel läbivatel teemadel: TO, KK, EÕ, TK, TI, VK, KE

3. ÕPPESISU JA ÜLDPÄDEVUSED (õppetunde 105)

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest – V, Õ, Su
2. Võimlemine – Em, Õ, V
3. Kergejõustik- Em, Õ, Ma
4. Liikumise- ja sportmängud- So, Em, Su, Õ, V
5. Suusatamine –Em,Õ, Ma
6. Orienteerumine- Em,Õ, Su, Ma, So
7. Tantsuline liikumine- Õ, Su, Ev, V
8. Ujumine-Em, Õ, Ma

4. ÕPITULEMUSED

4.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. 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.

Õpilane:

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 kasvatuses 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 mängureegleid jne;
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.

Õpilane:

1. sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
2. hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
3. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
4. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
5. sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Õpilane:

1. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus;
2. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

3. sooritab hoojooksult palliviske;
4. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
5. jookseb järjest 9 minutit.

Õpilane:

1. sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
2. sooritab ülalt- ja altsöödud paarides (korvpalliga ja võrkpalliga)
3. sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
4. mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Õpilane:

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. läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.

Õpilane:

1. oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
2. teab põhileppemärke (1- 7)
3. orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
4. arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
5. oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õpilane:

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

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.