

Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid

6. klassi lõpetaja: 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 õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel; 3) selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistel spordiüritustel; 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel 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 kasvatuse 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.

Õppetegevus ja läbivad teemad.

Läbivad teemad ja kokkuleppemärgid:

- 1) Tervis ja ohutus TO
- 2) Elukestev õpe ja karjääri planeerimine- E
- 3) Keskkond ja jätkusuutlik areng-KK
- 4) Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus -KE
- 5) Kultuuriline identiteet - KI
- 6) Teabekeskkond - TK
- 7) Tehnoloogia ja innovatsioon - TI
- 8) Väärtused ja kõlblus VK

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu. TO

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olemasoleva terve ning kandma muutuvaks õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema. E

Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks. KK

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms). KE

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub kehalise kasvatuses tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks. KI

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel. TK

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega. TI

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks. VK

Õppetegevused

6 klassi õppetegevused on:

- 1) organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena; iseseisev liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena; TO, EÕ, VK
- 2) kontrollharjutuste sooritamise, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine; TK, TO
- 3) oma ja/ või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu; VK
- 4) spordivõistlustest osavõtt osalejana ja/või spordivõistluste jälgimine TV-st KI, TO
- 5) spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine TK

Õppesisu ja üldpädevused

Üldpädevused ja kokkuleppemärgid:

- 1) Väärtuspädevus – V
- 2) Sotsiaalne pädevus – So
- 3) Eesemääratluspädevus – Em
- 4) Õpipädevus – Õ
- 5) Suhtluspädevus – M
- 6) Ettevõtlikkuspädevus – Ev

Väärtuspädevuse kujunemist toetatakse kehalises kasvatuses tervist ja jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Tervis on inimese üheks hinnalisemaks eluväärtuseks, mille hoidmise nime tuleb õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ja teiste poolt loodud materiaalsete väärtuste vastu õpetab säästvat suhtumist keskkonda.

Sportlikus tegevuses järgib õpilane ise ja nõuab oma kaaslastelt võistlusmääruste täitmist. Ausa mängu põhimõtete tähtsustamine ja järgimine kõiges ja kõikjal toetavad humaanse, kõlbeliseisiksuse kujunemist. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. V

Sotsiaalne pädevus on õpilase oskus mõista oma tegevuse võimalikke tagajärgi ning jälgida/kontrollida oma käitumist: vältida ohuolukordi, olla kaaslaste suhtes viisakas, tähelepanelik, abivalmis jne. Emotsionaalsetes võistlussituatsioonides õpib õpilane oma võidurõõmu või kaotusekibedust sobival viisil väljendama.

Koostöö kaaslastega õpetab õpilast inimestevahelisi erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, aga ka ennast kehtestama.

Kehalises kasvatuses toimub ühistegevuse kaudu õpilase võimekuse esiletoomine ja oskuste arendamine. Areneb õpilase kohanemisevõime, koostööoskus, empaatia, tahte omadused, eneseväljendusoskus ning distsipliin. So

Enesemääratluspädevus on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi. Em

Õpipädevuse arengut soodustavad õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning seada eesmärgid ja valida tundides õpitud alade/harjutuste seast sobivaimad liigutusoskuste ja kehalise töövõime täiustamiseks. Koolis tekkinud spordihuvi toetab valmisolekut õppida uusi liikumisviise ja suunab õpilasi sellekohast infot hankima. Õ

Suhtluspädevuse arengut soodustab spordi- ja liikumisalase oskussõnavara kasutamine, sõnaline eneseväljendusoskus ning teabe- ja tarbetekstide lugemine/mõistmine.

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. M

Ettevõtlikkuspädevuse arengut soodustab oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi; püstitada eesmärgid, genereerida ideid ning sobivaid vahendeid ning meetodeid kasutades leida teostusviise.

Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma tervislikku seisukorda ja töövõimet, kavandama ja realiseerima tegevusi tervise tugevdamiseks ja töövõime parandamiseks.

Sportlikustegevuses aset leidev koostöö õpetab õpilast arukaid riske võttes toime tulema. Ev

Kehalise kasvatus e lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteadet jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti.

Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatus e osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatus e kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaks võtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel

spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas

Õppesisu:

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 ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest

Õpitulemused

Õpilane:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ning 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 juhendusel harjutusi 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) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest

KERGEJÕUSTIK

Õppesisu

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.
Põhitähelepanu on järgmistel pädevustel: V, So, Em, Õ, m, Ev.

LIIKUMIS-JA SPORTMÄNGUD

Õppesisu

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

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ült- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest 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.

Põhitähelepanu on järgmistel läbivatel teemadel.V, So, Em, Õ,M, Ev.

VÕIMLEMINE

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlükkumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. 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).

Akrobaatika. Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused.

Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel).

Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.

Põhitähelepanu on järgmistel pädevustel:V, So, Em, Õ, M,Ev.

SUUSATAMINE

Õppesisu

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

Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.

Teatesuusatamine.

Põhitähelepanu on järgmistel pädevustel: V,So, Em, Õ, M, Ev.

UJUMINE

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiakades.Hügieeninõuded ujumisel.Veega kohanemise harjutused Rinnuli-ja selili ujumine. Põhitähelepanu on järgmistel pädevustel:V, So, Em, Õ, M, Ev.

RÜTMIKA JA TANTS

Õppesisu

Ruunitaju ja kujundliikumise tunnetust arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Polkasamm. Põhitähelepanu on järgmisel pädevustel: V, So, Em, Õ, M, Ev.

ORIENTEERUMINE

Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid.

Liikumine joonorienteeride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

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

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Tähelepanu on järgmistel pädevustel: V, Õ, M, So, Em, Ev.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ning 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 juhendusel harjutusi 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) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest

Võimlemine

Õpitulemused

Õpilane:

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

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- 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.

Sportmängud

Õpitulemused

Õpilane::

- 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.
- 3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 4) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- 5) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- 6) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.

Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

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

Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Orienteerumine

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi
- 2) teab põhileppemärke
- 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud 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.