

Vinni – Pajusti Gümnaasium

**Kehalise kasvatuse ainekaart
4.-6.klass (poisid)**

Tiit Transtok

Vinni 2022



1. Õpetamise eesmärgid

Kehalise kasvatusena 4. – 6. klassis 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 ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnikat;
- 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.

2. Õppetegevus ja läbivad teemad

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest		
Õppesisu	Õpitulemused (valdkonnapädevused)	Üldpädevused
Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused noorukitele. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.	selgitab kehalise aktiivsuse ning hea rühi tähtsust tervisele ja töövõimele; järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate lihtsamate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi	V; Õ; So; Em, M
Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused.	liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslaste austades ja abistades ning keskkonda säästes; käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat	V; Õ: So

Teadmised antiikolümpiamängudest. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.	teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest	
Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.	suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, oskab sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti: harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt)	V; Õ; Em; Ev
2. Võimlemine		
Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused; kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.	sooritab üldarendavaid võimlemisharjutusi ning rühi arengut toetavaid harjutusi	V; Õ; Em
Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.	sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe)	Em; Õ
3. Kergejõustik		
Sprindi eelsoojendusharjutused. Madallähte tutvustamine; stardikäsklused	sooritab eelsoojendusharjutusi; sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus	Em; Õ
Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.	sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe	Em; Õ

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.		
Pallivise hoojooksult	sooritab hoojooksult palliviske	
4. Sportmängud		
Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted.. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile; mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi	V; So; Em; Ev
Jalgpall. Sooritab palli söötmise ja peatamise, löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine.	söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga; mängib jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi	V; So; Em; Ev
Saalihoki. Mängu tehnikaelementide harjutamine. Liikumine hokikepiga. Mängureglid.	mängib saalihokit lihtsustatud reeglite järgi	
5. Suusatamine		
Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.	suudab laskuda ja tõusta omandatud viisidel	Õ
Uisusamm ja poolsahkpööre ja -pidurdus.	suusatab erinevaid tehnikaid kasutades	Õ
Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.	suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga	Õ
Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	läbib järjest suusatades 5 km	Õ
6. Orienteerumine		
Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi	oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi	Õ

mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kaugustemääramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine.		
Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.	oskab lugeda kaarti ja maastikku; oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita	V; Em; M
Discgolfi mängu õpetus, raja läbimine.	teab reegleid raja läbimiseks	
7. Ujumine		
Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiades, hügieeninõuded ujumisel.	teab ja järgib ohutus- ja hügieeninõudeid basseinis	Õ
Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	õpilane ujub vabalt valitud stiilis 100 meetrit	Õ; Em

3. Õppesisu ja üldpädevused

Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kehalises kasvatuses toetatakse **väärtuspädevuse (V)** 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.

Õpipädevuse (Õ) arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

Sotsiaalne pädevus (So) tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

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

Ettevõtlikkuspädevust (Ev) kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks.

Kehalises kasvatuses õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

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

Suhtluspädevus (M) on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

4. Õpitulemused (st ainealased ja valdkonnapädevused).

4. – 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.