

Vinni – Pajusti Gümnaasium

**Kehalise kasvatuse ainekava
5. klass (poisid)**

Tiit Transtok

Vinni 2012

1. Õpetamise eesmärgid

Kehalise kasvatusena 5. 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 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.

2. Õppetegevus ja läbivad teemad

| 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest | | |
|---|--|-----------------|
| Õppesisu | Õpitulemused (valdkonnapädevused) | Üldpädevused |
| Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. | 1) selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele; 2) järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohtulukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi. | V; Õ; So; Em, M |
| Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste | liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes. | V; Õ; So |

| | | |
|--|--|---------------------|
| kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus. | | |
| Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. | 1) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid; 2) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat. | V; Õ; Em; Ev |
| 2. Võimlemine | | |
| Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. | sooritab üldarendavaid võimlemisharjutusi ning rühi arengut toetavaid harjutusi | V; Õ; Em |
| Harjutused rööbaspuude. | sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel | Em; Õ |
| Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. | sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja/või kägarhüpe). | Em; Õ |
| 3. Kergejõustik | | |
| Sprindi eelsoojendusharjutused. Pendelteatejooks. | sooritab eelsoojendusharjutusi, määrustepäraselt pendelteatejooks; | Em; Õ |

| | | |
|--|---|--------------------------|
| Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe (sammhüpe). Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). | sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; | Em; Õ |
| Pallivise paigalt ja kolmelt sammult | sooritab palliviske | |
| 4. Sportmängud | | |
| Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile paigalt ja liikumiselt. Algteadmised individuaalsest kaitsemängust. Korvpallimäng lihtsustatud reeglitega. | 1) sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente; 2)mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi | V; So; Em; Ev |
| Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide omandamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega mänguliste situatsioonide kaudu. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. | 1) mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite rolle; 2) mängib jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi. | V; So; Em; Ev |
| 5. Suusatamine | | |
| Laskumine madalasendis. Libisamm - tõusuviis. | suudab laskuda ja tõusta omandatud viisidel | Õ |
| Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. | suusatab erinevaid tehnikaid kasutades | Õ |
| Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline 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 | | |
|---|--|-----------------|
| Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. | oskab määrata suunda kompassiga | Õ |
| Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi lugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. | 1) oskab lugeda kaarti ja maastikku; 2) oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul; | V; Em; M |

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 eesmärgid, 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.

Sportitehniliste 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).

5.klassi lõpetanu:

- 1) kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; analüüsib oma igapäevast kehalist aktiivsust, sh liikumisharrastust, ning annab sellele hinnangu;
- 2) omandab ainekavva kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); suudab õpitud spordialasid/liikumisviise iseseisvalt sooritada;
- 3) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivahelisel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikudes/sportides juhtuda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste) ning annab hinnangu oma tulemustele; teab, mis harjutused ja meetodid sobivad kehalise võimekuse parandamiseks, ning oskab neid iseseisvalt kasutada;
- 5) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi; liigub/spordib keskkonda hoides, oma kaaslasi austades ja nendega koostööd tehes; selgitab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja elus;
- 6) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuses tundides; tunneb huvi koolis ja/või väljaspool toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja (osaleja), pealtvaataja või kohtuniku/korraldajate abilisenä; harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt ja/või koos kaaslastega; soovib õppida (sh iseseisvalt) uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada iseseisvaks liikumisharrastuseks vajalikke teadmisi.

