

Ainekava 4 klass T

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 liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama; 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja 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. Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Üldpädevused

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus

Kehalise kasvatuses kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus

Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiapädevus

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid ellu viia. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus (sh kodutööde maht) on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 3) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd), et toetada õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: looduskeskkond, kooliõu jne;
- 7) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet: rollimängud, arutelud, projektõpe, õpimapi ja uurimistöo koostamine jne.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivselt viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehaline kasvatus – elukestvaim õppeaine. Kristina Šmigun-Vähi

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ja uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Harjutamisel arvestatakse õpilaste ealisi psühhofüsioloogilisi iseärasusi.

Võimlemine

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnid.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes.

Akrobaatika: tihel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

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

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus

Võimlemisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Muusika ja kunst

Erinevate võimlemisliikide isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ning hoidmine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; seoste loomine, probleemide nägemine ning lahendamine, ürituste korraldamine ja vastutus, spordieetika nõuete järgimine.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades, analüüsisioskus.

2. Kergejõustik

Õppesisu

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.

Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta.

Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja nelja sammu hooga.

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksusteatejooksus;
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- 3) sooritab hoojooksult palliviske;
- 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- 5) jookseb järjest 9 minutit.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus

Kergejõustikualase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Võõrkeeled

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse mõistmine ning nende kasutamine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud säästva ning tervisliku eluviisiga spordi harrastamisel, tervisliku toitumisega, muutustega organismis, vastupidavuse ja taastumisega, õhutemperatuuri mõjuga organismile.

Ühiskonnaõpetus

Seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad.

Muusika

Rütmi ja liikumise seostamine.

Loodusõpetus

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga

Liikumis- ja sportmängud

Õppesisu

Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.

Rahvastepalli erinevad variandid.

Õpitulemus

4. klassi õpilane:

Liikumismängud

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sportmängud

- 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- 2) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja koostatud kontrollharjutust.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus

Sport- ja liikumismängude teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ning eneseväljendusoskuse arendamine.

Võõrkeeled

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; sport- ja liikumismängudes kasutatavate võõrsõnade ning mõistete tähenduse mõistmine ja nende kasutamine.

Inimese- ja ühiskonnaõpetus

Sportieetika nõuete järgimine.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: tulemuste arvestamine ning võrdlemine, analüüsi oskus.

Loodusõpetus

Vastupidavus ja taastumine.

Talialad

4. klass: 15–18 tundi

Suusatamine

Õppesisu

Pöörded paigal (hüppepööre).

Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.

Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis.

Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis.

Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine.

Sahkpidurdus.

Mängud suuskadel.

Õpitulemused

4.klassi õpilane:

Suusatamine

- 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 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus

Talispordialase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, tervislik toitumine; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades.

Ajalugu

Taliolümpiamängude tutvustamine.

Muusika

Rütmi, muusika ja liikumise seostamine.

Loodusõpetus

Loodusainetes omandatud teadmiste ja oskuste rakendamine ning kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; erinevad pinnavormid; looduskeskkonna tunnetamine.

Tantsuline liikumine

Õppesisu

4. klass: 6–8 tundi

Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimist arendavad tantsukombinatsioonid.

Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm.

Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine.

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad.

Rühma koostöö tantsimisel

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantsu;

2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus

Sõna ja liikumine; oskussõnade mõistmine; eneseväljendusoskus ning sõnavarakasutus.

Võõrkeeled

Võõrsõnad, nende tähendus liikumises.

Inimeseõpetus

Koostöö, kehaline intelligentsus; soorollid ja suhted; viisakus; erinev liigutusvõimekus; iseseisvus ning vastuvõtuvõime; ea- ja enesekohasus.

Loodusõpetus

Eesti maakonnad, kihelkonnad, rahvatantsud; Ladina-Ameerika tantsud (rumba, tšatša), Austria valss.

Kunst

Tantsu esteetilisus; rahvarõivaste ilu ja mustrid; tants kui kunstiliik.

Ajalugu

Eesti ja teiste rahvaste tantsukultuur. Laulu- ja tantsupeod.

Käsitöö ja tehnoloogiaõpetus

Eesti ja teiste rahvaste rahvarõivad. Abivahendid ning detailid tantsukostüümis.

Matemaatika

Kujundliku mõtlemise areng tantsujuoniste kaudu.

Muusika

Rütmitunnetuse arendamine, rütmikujundite kuulamine ja tajumine, tantsu saatemuusika mitmekülgsus.

Orienteerumine

Õppesisu

4. klass: 4–6 tundi

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Orienteerumismängud.

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) oskab orienteeruda kaardi järgi
- 2) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 3) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 4) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus

Orienteerumisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine, probleemide nägemine ning lahendamine.

Matemaatika

Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: analüüsi oskus.

Loodusõpetus

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid, kaardi ja kompassi kasutamise oskus.

Ujumine

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskohtades. Hügieeninõuded ujumisel.

Veega kohanemise harjutused.

Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused

4. klassi õpilane, kes on läbinud ujumise algõpetuse kursuse, ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus

Ujumisalase teksti, oskussõnade ja terminite mõistmine ning kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine.

Inimeseõpetus

Säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis.

Hügieeninõuded ujulas.

Ühiskonnaõpetus

Probleemide nägemine ja lahendamine.

Matemaatika

Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades.

Muusika

Rütmi ja liikumise seostamine.

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õppesisu

1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängupõhimõtted spordis.
3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
5. 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.

Õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- 5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
- 6) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi ning tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus

Spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ning eneseväljendusoskuse arendamine.

Võõrkeeled

Spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse leidmine.

Inimeseõpetus

Seoste loomine harjutusi tehes, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine.

Ajalugu

Spordiajaloo ja olümpiamängude tutvustamine.

Matemaatika

Aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Loodusõpetus

Inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed sportides/liikudes; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine. Keskkonna väärtustamine spordi tegemise kaudu.

Hindamine

Õpetaja annab õpilase liikumistegevuste ja füüsiliste võimete arengu kohta pidevat suulist tagasisidet.

II kooliastmes hinnatakse:

- 1) teadmiste ja oskuste omandamist ning teadmiste rakendamist;
- 2) kuulamisoskust;
- 3) koostööoskust ja kaaslaste arvestamist;
- 4) õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilaste puhul:

- 1) arvestatakse osavõttu kehalise kasvatuse tundidest;
 - 2) hinnatakse teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest;
 - 3) lähtutakse praktilisi oskusi hinnates õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi.
- Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, võiks koostada talle individuaalse õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.