

Ainevaldkond "Kehaline kasvatus"

II kooliaste

AINEKAVA 4. klass

3 tundi nädalas

LÄBIVAD TEEMAD

Elukestev õpe ja karjääri planeerimisel toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisalaseid teadmisi ja oskusi ning tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet. Võimekuse ja sügavama huvi ilmnemisel spordi

ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel

Keskkond ja jätkusuutlik arengu käsitlemist toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkuse kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

Kultuuriline identiteedi raames hoiab õpilane end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistab Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

Teabekeskonna kaudu suunatakse õpilast leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsu sündmustega.

Teabekeskond, tehnoloogia ja innovatsiooni rakendused seostuvad kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

Tervis ja ohutuse puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike ja valikkursuste ning tunnivälise tegevuse kaudu. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Nimetatud teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise/sportimise) tähtsust tervisele ja kujundada oma liikumisharrastust.

Väärtused ja kõlblus seostub spordis ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega.

Eesti keel - spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus

Matemaatika - aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetria kujundite kasutamine harjutuse sooritamisel, arutlemine

Inglise keel - spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine

Loodusõpetus - inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused

Muusika - meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses

Kunst - isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi,

Käsitöö - tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus

Tehnoloogiaõpetus - spordiväljakute nõuetekohane hooldamine mõõtevahendite käsitlemine ja kasutamine

Õppesisu

Teadmised spordist ja liikumisviisidest.

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 mängu põhimõtted spordis.
3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsu üritustel.
4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutus paikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Taotletavad 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/tantsustilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- 3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsu üritustel;
- 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 mängu reegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- 6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

VÕIMLEMINE

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnid.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid trennivad ja sirutus oskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.
Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.

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

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.

Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolaualt, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Taotletavad õpitulemused

4. klassi õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- 2) hüppab 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).

KERGEJÕUSTIK

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

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

Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

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

Taotletavad õpitulemused

4. klassi 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

LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD

Sportmängud (kooli valikul kaks mängu kolmest)

Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.

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

Rahvastepalli erinevad variandid.

Taotletavad õpitulemused

4. klassi õpilane:

Liikumismängud.

1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)

1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;

3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;

4) mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

TALIALAD

Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre).

Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.

Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel.

Taotletavad õpitulemused

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;

TANTSULINE LIHKUMINE

Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsu kombinatsioonid.

Sise- ja välis sõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutrumba põhisammud.

Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduv tegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad.

Rühma koostöö tantsimisel

Taotletavad õpitulemused

4. klassi õpilane:

1) tantsib õpitud paaris- ja rühma tantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;

2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

ORIENTEERUMINE

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

Orienteerumismängud

Taotletavad õpitulemused

4. klassi õpilane:

1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;

2) teab põhi leppemärke (10–15);

3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehise objektide järgi etteantud piirkonnas;

4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;

5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita