

AINEKAVA

Kehaline kasvatus

II Kooliaste

Õppe- ja kasvatus eesmärgid:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- soovib olla terve ja rühikas;
- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;
- väärtustab Eesti tantsupidude traditsiooni.

AINEVALDKONNA KIRJELDUS

Ainevaldkonda kuuluv kehaline kasvatus toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi spordisündmuste vastu, innustab võistlusi ja üritusi jälgima ning neis osalema. Kehaline kasvatus toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast kehalist vormisolekut jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides parandama. Keskkonda hoidev, kaaslaste austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilaste sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

4. klass

| | |
|---|---|
| 1. Teadmised liikumisest ja spordist | Õpitulemus: Tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid Oskab käituda spordivõistlustel Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides Tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel |
| 2. Kergejõustik | Õpitulemus: Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega Sooritab krossijooksu Sooritab kaugushüppe Hoota kaugushüpe Sooritab kõrgushüppe Sooritab palliviske Sooritab cooperi testi/kestvusjooksu |
| 3. Sport- ja liikumismängud | Õpitulemus: Mängib reeglite järgi pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid Sooritab õpetaja koostatud harjutuskombinatsiooni hindele Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge |
| 4. Võimlemine | Õpitulemus: Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi Sooritab etteantud elementide põhjal akrobaatika kava Sooritab toenghüppe kitsel |
| 5. Talialad | Õpitulemus: Omandab järgmised oskused: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel Oskab kasutada sihtotstarbeliselt suusa- ja uisuvõrustus Oskab suuskadel ja uiskudel kukkuda ja püsti tõusta Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduvõisiga Püsib uiskudel, oskab pidurdada, omandab kurviläbimise tehnika ning läbib slaalomi |
| 6. Üldarendavad harjutused kehale | Õpitulemus: Sooritab õpetaja juhendamisel erinevad jõu-, venitus- ja lödvestusharjutused. Omandab hüpitsa tehnika Sooritab toenglamangust surumise Sooritab istesetõuse |

| | |
|--|---|
| LISA | |
| Digipädevus | Õpilane puutub kokku järgmiste digipädevustega: Fotojahil punktide otsimine ja telefoniga pildistamine Pikalt puudujad sooritavad etteantud teemal info kogumise internetist |
| Kehalise kasvatuses lõimimine teiste õppeainetega | Õpilane puutub kokku järgmiste lõimingutega: Maastikumängudel ja viktoriinidel puutub õpilane kokku teiste õppeainete teemadega Tunnisisene korrektne eestikeele kasutus ning ainepõhiste mõistete ja sõnavara õppimine |
| Klassiruumiväliline õpe | Õpilasel on võimalus osaleda: Spordivõistlustel (kergejõustikus, jalgpallis, krossijooksus...) Spordipäeval |

5. klass

| | |
|---|--|
| 1. Teadmised liikumisest ja spordist | Õpitulemus: Tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid Oskab käituda spordivõistlustel Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides Tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel |
| 2. Kergejõustik | Õpitulemus: Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega Sooritab krossijooksu Sooritab kaugushüppe Hoota kaugushüpe Sooritab kõrgushüppe Sooritab palliviske Sooritab cooperi testi/kestvusjooksu |
| 3. Sport- ja liikumismängud | Õpitulemus: Mängib reeglite järgi pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid Sooritab õpetaja koostatud harjutuskombinatsiooni hindede Sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge |
| 4. Võimlemine | Õpitulemus: Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi Sooritab etteantud elementide põhjal akrobaatika kava Sooritab toenghüppe kitsel |
| 5. Talialad | Õpitulemus: Omandab järgmised oskused: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel Oskab kasutada sihtotstarbeliselt suusa- ja uisugarustust Oskab suuskadel ja uiskudel kukkuda ja püsti tõusta Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga Püsib uiskudel, oskab pidurdada, omandab kurviläbimise tehnika ning läbib slaalomi |
| 6. Üldarendavad harjutused kehale | Õpitulemus: Sooritab õpetaja juhendamisel erinevad jõu-, venitus- ja lödvestusharjutused. Omandab hüpitsa tehnika Sooritab toenglamangust surumise Sooritab istesetõuse |

| | |
|--|---|
| LISA | |
| Digipädevus | Õpilane puutub kokku järgmiste digipädevustega: Fotojahil punktide otsimine ja telefoniga pildistamine Pikalt puudujad sooritavad etteantud teemal info kogumise internetist |
| Kehalise kasvatuses lõimimine teiste õppeainetega | Õpilane puutub kokku järgmiste lõimingutega: Maastikumängudel ja viktoriinidel puutub õpilane kokku teiste õppeainete teemadega Tunnisisene korrektne eestikeele kasutus ning ainepõhiste mõistete ja sõnavara õppimine |
| Klassiruumivälise õpe | Õpilasel on võimalus osaleda: Spordivõistlustel (kergejõustikus, jalgpallis, krossijooksus...) Spordipäeval |

6. klass

| | |
|---|--|
| 1. Teadmised liikumisest ja spordist | Õpitulemus: Tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid Oskab käituda spordivõistlustel Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides Tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel |
| 2. Kergejõustik | Õpitulemus: Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega Sooritab krossijooksu Sooritab kaugushüppe Hoota kaugushüpe Sooritab kõrgushüppe Sooritab palliviske Sooritab cooperi testi/kestvusjooksu |
| 3. Sport- ja liikumismängud | Õpitulemus: Mängib reeglite järgi pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid Sooritab õpetaja koostatud harjutuskombinatsiooni hindele Sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge |
| 4. Võimlemine | Õpitulemus: Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi Sooritab etteantud elementide põhjal akrobaatika kava Sooritab toenghüppe kitsel |
| 5. Talialad | Õpitulemus: Omandab järgmised oskused: Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Tasakaaluharjutused suuskadel Oskab kasutada sihtotstarbeliselt suusa- ja uisugarustust Oskab suuskadel ja uiskudel kukkuda ja püsti tõusta Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga Püsib uiskudel, oskab pidurdada, omandab kurviläbimise tehnika ning läbib slaalomi |
| 6. Üldarendavad harjutused kehale | Õpitulemus: Sooritab õpetaja juhendamisel erinevad jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Omandab hüpitsa tehnika Sooritab toenglamangust surumise Sooritab istesetõuse |

| | |
|---|---|
| LISA | |
| Digipädevus | Õpilane puutub kokku järgmiste digipädevustega: Fotojahil punktide otsimine ja telefoniga pildistamine Pikalt puudujad sooritavad etteantud teemal info kogumise internetist |
| Kehalise kasvatuses lõimingu teiste õppeainetega | Õpilane puutub kokku järgmiste lõimingutega: Maastikumängudel ja viktoriinidel puutub õpilane kokku teiste õppeainete teemadega Tunnisisene korrektne eestikeele kasutus ning ainepõhiste mõistete ja sõnavara õppimine |
| Klassiruumiväliline õpe | Õpilasel on võimalus osaleda: Spordivõistlustel (kergejõustikus, jalgpallis, krossijooksus...) Spordipäeval |