

Kehaline kasvatus ainekava

II KOOLIASTE 4., 5., 6. KLASS

VÕIMLEMINE

Õpikeskkonna vajadus: võimla, võimlemismatid, hüppenöörid, hoonöörid, võimlemiskepid, võimlemispallid, rõngad, võimlemispingid, poom, hoolaud, kits, hobune, rööbaspuud, varbsein, muusikakeskus.

ÕPITULEMUSED

6 klassi õpilane:

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

ÕPPESISU

4.klass: 15 - 18 tundi

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hübitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

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

Akrobaatika: trel 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.

5.klass: 15 - 18 tundi

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded samlliikumisel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe.

Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

6.klass: 10 - 12 tundi

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sampliikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga paigal ja liikudes..

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe.

Iluvõimlemine(T): põlvetooste-, põlvetoostevahetus- ja sammhüpe. Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine

LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

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

Muusika ja kunst

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

Inimeseõpetus

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

Matemaatika

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

METOODIKA

Kõigi õpilaste kaasamine.

Diferentseeritud töö õpilaste võimete arendamisel. Praktiline harjutamine.

Demonstratsioon. Kuulasmisioskuse, koordinatsiooni- ja ruumitaju ning tähelepanuvõime arendamine.

Aktiivõppe meetodite rakendamine: vestlus, arutelu; individuaalne, paaris- ja rühmatöö; meetod *Õpilaselt õpilasele*.

Enesemääratluspädevuse kujundamine. Tolerantsi ja empaatiavõime kujundamine kaaslaste suhtes.

Märkus/ettepanek õpilasele tagasisidena võimalikult positiivses vormis.

KERGEJÕUSTIK

Õpikeskkonna vajadus: staadion, maasdtik, kaugus- ja kõrgushüppepaik (matid), viskepallid, teatepulgad, stopper, stardipakud

ÕPITULEMUSED

6 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.

ÕPPESISU

4.klass: 15 - 18 tundi

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 neljasammu hooga.

5.klass: 15 - 18 tundi

Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

6.klass: 10 - 12 tundi

Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Visked. Pallivise hoojooksult.

LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

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

Võõrkeeled

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

Inimeseõpetus

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud säästva ja 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; info vahetus väliskeskkonnaga.

METOODIKA

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.

Diferentseeritud töö.

LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD

(Sportmängud kooli valikul kaks mängu kolmest)

Õpikeskkonna vajadus: Spordisaal korvpalli, võrkpalli, jalgpalli mängimiseks; korvpallid, võrkpallid, jalgpallid, väravad, tähised, eraldussärgid

ÕPITULEMUSED

6 klassi õpilane:

Liikumismängud:

1)sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

2)mängib reeglitejärgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

Sportmängud(kaks mängu):

- 1)sooritab pörgatused 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 kaht kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

ÕPPESISU

4.klass: 21 – 24 tundi

Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel.

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

Rahvastepalli erinevad variandid.

5.klass: A sportmäng - 15 - 18 tundi

B sportmäng - 9 – 12 tundi

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu sein. Pioneeripall (ELO-pall).

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

6.klass: A sportmäng - 10- 12 tundi

B sportmäng - 6 - 8 tundi

Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu sein ja paarides. Alt-eest palling.

Kolme viskega võrkpall.

Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine.

Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

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

Võõrkeeled

Võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine; sport- ja liikumismängudes kasutatavate võõrsõnade ja 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 ja võrdlemine, analüüsi oskus.

Loodusõpetus

Vastupidavus ja taastumine

METOODIKA

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.

Diferentseeritud töö.

TALIALAD

Õpikeskkonna vajadus: suusarajad, uisuväljak, suusavarustus, uisuarustus, hokivarustus.

ÕPITULEMUS

6 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.

Uisutamine:

1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;

2) kasutab uisutades sahkpidurdust;

3) uisutab järjest 6 minutit.

4.klass: 15 - 18 tundi

Suusatamine. 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.

Uisutamine: Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel.
Sahkpidurdus.
Mängud uiskudel.

5.klass: 15 - 18 tundi

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel.
Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega.
Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.
Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel.

6.klass: 10 - 12 tundi

Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.
Laskumine madalalendis. Poolsahkpööre. Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

Talisordialase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja 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 ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; erinevad pinnavormid; looduskeskkonna tunnetamine.

METOODIKA

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve.
Diferentseeritud töö.

TANTSULINE LIIKUMINE

Õpikeskkonna vajadus: tantsutunnid toimuvad soovituslikult tantsusaalis(aulas), kus on ventilatsioon, kaasaegne helitehnika, arvuti, projektor ja ekraan.

ÕPITULEMUS

6 klassi õpilane:

- 1)tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- 2)kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

ÕPPESISU

4.klass: 6 - 8 tundi

Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid.

Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruuttrumba 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.

5.klass: 6 - 8 tundi

Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimimine ja kätlemine.

Polka pööreldes. Rock'i põhisamm.

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.

Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

6.klass: 5 - 6 tundi

Ruumitaju ja koordineerimisharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. *Cha-cha* põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud.

Teiste rahvaste seltskonnatantsud, *line*-tants vm. Tantsustiilide erinevus.

LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

Sõna ja liikumine; oskussõnade mõistmine; eneseväljendusoskus ja sõnavara kasutus.

Võõrkeeled

Võõrsõnad, nende tähendus liikumises.

Inimeseõpetus

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

Loodusõpetus

Eesti maakonnad, kihelkonnad, rahvatantsud; Ladina-Ameerika tantsud (rumba, cha-cha-cha), 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 ja detailid tantsukostüümis.

Matemaatika

Kujundliku mõtlemise areng tantsujooniste kaudu.

Muusika

Rütmitunnetuse arendamine, rütmi-kujundite kuulamine ja tajumine, tantsu saatemuusika mitmekülgsus.

ORIENTEERUMINE

Õpikeskkonna vajadus: orienteerumise kaardid, kompassid

ÕPITULEMUSED

6 klassi õpilane:

- 1)oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- 2)teab põhileppemärke (10-15)
- 3)orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- ja tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- 4)arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- 5)oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

ÕPPESISU

4. klass: 4 - 6 tundi

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

Orienteerumismängud.

5. klass: 4 - 6 tundi

Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.
Liikumine joonorienteeride järgi. Kompassi tutvustamine.

6.klass: 4 - 6 tundi

Kaardi mõõtkava, reljeefvormid, kauguse määramine.
Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel.
Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.
Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefvormidele, takistustele.

LÕIMING

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

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

Matemaatika
Seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: analüüsioskus.

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

METOODIKA

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.
Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.
Diferentseeritud töö.

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

Õpikeskkonna vajadus: digivahendid

ÕPITULEMUSED

6 klassi õpilane:

- 1) selgitab kehalise kasvatus aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervises 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 kasvatuses 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; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab hinnangu oma tulemustele(võrreldes varasemate testidega); valib õpetaja juhendamisel 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.

LÕIMING

Eesti keel ja kirjandus

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

Võõrkeeled

Spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade ja mõistete tähenduse leidmine.

Inimeseõpetus

Seoste loomine harjutuste sooritamisel, 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 spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu.

METOODIKA

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

HINDAMINE II KOOLIASTMES

II kooliastmes hinnatakse:

- teadmiste ja oskuste omandamist,teadmiste rakendamist

- kuulamisoskust!
- koostööoskust ja kaaslastega arvestamist;
- hinnata õpilase tunnivälisest 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.

Õpitulemusi hinnates lähtutada Põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnata või anda hinnanguid õpilase teadmiste ja oskuste, aktiivsuse ja kaasatõotamise tunnis, Õpitulemusi hinnata sõnaliste hinnangute ja/või numbriliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peaksid olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates:

- arvestada nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest
- hinnata õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest
- praktilisi oskusi hinnates lähtuda õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi.
- Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, võiks koostada talle individuaalne õppekava, milles fikseerida kehalise kasvatus õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Kujundav hindamine kui võimalus: õpetaja kohene suuline tagasiside õpilasele ja kogu klassi sooritusele; õpetaja kirjalik tagasiside.

Kujundav hindamine annab tagasisidet õpilase võimekuse ja tema individuaalse arengu kohta, on lähtekohaks järgneva õppe kujundamisele, stimuleerib ning motiveerib õpilast parematele tulemustele ja enesearendusele.

Hindamine ja õpilaste motiveerimine:

positiivsuse esiletoomine, aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite täitmine.

ÜLDPÄDEVUSED

Pädevustes eristatava nelja omavahel seotud komponendi – teadmiste, oskuste, väärtushinnangute ja käitumise – kujundamisel on kandev roll õpetajal, kes loob oma väärtushinnangute ja enesekehtestamise oskusega sobiliku õpikeskkonna ning mõjutab õpilaste väärtushinnanguid ja käitumist.

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 mängupõhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus.

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

Enesemääratluspädevus

Kehalise kasvatus 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 tehnoloogiaalane pädevus.

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 analüüsimatervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus

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

Digipädevus

Digilahenduste ära kasutamine sportimisel, tulemuste fikseerimine, analüüsimine.

Videokeskkondade kasutamine, esitluste tegemine jms.