Narva Keeltelütseum

Kehalise kasvatuse ainekava

1 klass

Narva 2019

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

1.klassis kehalise kasvatuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- on terve ja hea rühiga;
- arendab mitmekülgselt oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
- omandab eluks vajalikud oskused ja teadmised tervislikust eluviisist;
- arendab tahteomadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi;
- omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumused.
- ujumise algõpetuses on kesksel kohal õpilase veega kohanemine ning tema valmisoleku toetamine ujumise osaoskuste omandamisel;

Õpitulemused

1.klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- Mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; liigub vastavalt muusikale;
- peab suutma „transportida“ veepinnal hõljuvat ujumislauda käeliigutuste abil seda puudutamata; hüppab vette, jalad ees, käed keha kõrval. Pöörab vee all keha nii, et pea ja käed oleksid kõige sügavamal. Hoiab silmad lahti, orienteerub vee all, haarab esemeid, tõukab end basseini põhjast lahti ning tõuseb koos esemetega veepinnale ja paneb esemed basseini äärele;

Õppesisu ja mõisted

Teema 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1.1 Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele.

1.2 Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.

1.3 Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi.

1.4 Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Teema 2. Võimlemine

1.1 Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine rivis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.

1.2 Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkkõnd., kõnd kandadel.Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käärihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

1.3 Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.

1.4 Rakendusvõimlemine. Ronimine. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Teema 3. Kergejõustik

1.1 Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

1.2 Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

1.3 Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Teema 4. Liikumismängud

1.1 Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

1.2 Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.

1.3 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

1.4 Rahvastepall.

Teema 5. Suusatamine

1.1 Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi.

1.2 Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

1.3 Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Teema 6. Ujumine

Veega kohanemine, mängud vees, vette välja hingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused.

Teema 7. Rütmika ja tantsuline liikumine

Õppida erineva olemusega tantse: jooniste ja muusikalise vaheldumisega, tantse paarilisega, ringil/sõõris, imiteerimise ja loominguliste ülesannetega tantse. Pöörata tähelepanu tantsude-mängudemuusika paikkondlikule päritolule sh. kodukandi pärimusele.

Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekoolilised projektid

Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).
IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest, tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine.
Ülekoolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suvilaager.
Ujumiseteemaliste videofilmide vaatamine.
Ülekooliline suvilaager.

Hindamine

I klassi õpilaste teadmiste ja oskuste hindamisel kasutatakse hinnete asemel suulisi ja kirjalikke sõnalisi hinnanguid, mis kirjeldavad õpilase teadmisi ja oskusi erinevates õppeainetes.
Sõnaline hinnang toetub ainekavades õpitulemuste kohta koostatud hindamise kriteeriumitele.
Kirjeldavate sõnaliste hinnangute puhul antakse õpilasele ja vanemale kirjalik tagasiside iga veerandi lõpus e- koolis. Jooksev suuline hindamine. Kokkuvõttev suuline hindamine (veerand, aasta).

Läbivad teemad

- Teadmised keskkonnast ja jätkusuutlikust arengust aitavad väljas /looduses harrastatavate spordialadega tegelemist ja väärtustada ümbritsevat keskkonda.
- Elukestva õppe ja karjääri planeerimise eesmärgil innustatakse olema terve ja kandma muutuvas keskkonnas hoolt oma töövõime suurenemise eest.Võimekuse ja huvi ilmnemisel juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

• Teabekeskkond toetab õpilast vajaliku info leidmisel, uurimistöö koostamisel.
Tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine kehalises kasvatuses aitab õpilasel leida sobivaid lahendusi konkreetsete ülesannete lahendamisel.
• Tervisel ja ohutusel on kehalises kasvatuses oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
• Väärtused ja kõlblus seostub ausa mängu põhimõtetega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses.
• Kodanikualgatust ja ettevõtlikkust toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliste ürituste kaudu.
• Kultuurilist identiteeti toetatakse läbi spordialade/liikumisviiside/tantsude, mis tutvustavad rahvuslikke traditsioone või teiste maade liikumiskultuuri.

Lõimimise võimalused muude õppeainetega

Ainevaldkond „Keel ja kirjandus” - eesti keel

Vabastatud õpilased koostavad referaate, täidavad töölehti, oskussõnavara (spordi/tantsuterminid) suurenemine.Tööde vormistamine.

Ainevaldkond „Võõrkeeled"

Spordialade nimed, väljendid (out), referaatide, uurimistööde koostamisel allikad, võõrkeelse teksti mõistmine, rütmikatundides võõrkeelse tekstiga muusika kasutamine, tööde vormistamine.

Matemaatika

Tulemuste mõõtmine, võrdlemine, arvutamine. Matemaatiline kirjaoskus.

Ainevaldkond „Loodusained”

Temperatuuri mõõtmine, ilmavaatlus. Orienteerumine, kaartide kasutamine, ilmale vastava riietuse valimine.

Ainevaldkond „Kunstiained”

Tantsimine, rütm, muusika, rahvakultuur. Maailma rahvaste kultuur. Kehade plastika. Motoorika, koordinatsioon. Esteetiline areng.

Ainevaldkond „Sotsiaalained”

Tervislik toitumine, uni, hügieen, ilmale vastava riietuse valimine.Treenida nii, et oleks võimalikult vähe vigastusi. Rahvusvaheliste võistluste jälgimistega laieneb õpilase silmaring. Salliv suhtumine kaaslastesse.

Klassi- ja kooliväline tegevus

- koolid nooremate õpilaste jaoks erinevates spordiosades, mis on loodud kooli põhjal;
- klassid pikendatud päevarühmades;
- suvise spordilaagri korraldamine;
- kooli spordivõistluste süsteemi korraldamine;
- tervishoiu- ja spordipäevade korraldamine;
- temaatiliste reiside ja nädalavahetuste korraldamine looduses;
- suusareiside korraldamine ja uisutee külastamine koos õpetajate ja vanematega;
- ujumine\Koolivälised tegevused;

Kasutatav õppekirjandus ja õppevahendid

Arvisto M., Roosalu M., Unger J. Õpilane ja sport. Haridus, 1997

Aule R. Kergejõustiku alade õpetamine. TÜ. 1993

Harro M. Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 2001

Harro M., Voist J., Tomberg E., Jürimäe T. Eesti kooliõpilaste liikumisaktiivsus 2001/2002. Uuringu raport. Tallinn. 2004

Hämeläinen P., Nupponen H., Rimpelä A. & Rimpelä M. Nuorten Liikunnan harrastaminen 1977 – 1999. Liikunta ja Tiede, 2000

Isop E. ”Maastikumängud”. Tallinn.1983

Jalak R., Lemberg H., Nurmekivi A. ”Jooksja tarkvara”. EOK. 2006

Kaldmäe R. ”Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja kehaline tervis”. Tallinn, 2001

Kommussaar A. ”Jalgpall”. Tallinn.1988

Kütt K., Sarapuu U. Kehalise kasvatuse töövihik teisele kooliastmele. Tallinn: Avita, 2002

Kiudma T. Ägedadhingamiste edenakkused. Murdmaasusatamise treenerikutse I – I I astme õppematerjalid. Eesti Suusaliit; 2006

Kivisalu K. ”Vanad head õuemängud”. Ajakirjade kirjastus. 2010

Kunitsõn V., Kurbat J. Õpime ujuma“ ujumise algõpetuse metoodika kursus. Tallinn, 2017

Laos A. ”Korvpall”. Tallinn.1987

Liik E. ”Pallikool.Võrkpallimängud”. Tartu 2005

Lusmägi P. Liikumise ja spordi. ABC. Menu Kirjastus. 2014

Madsen Ø. ”Õpime ujuma”. Norra. 2015

Maser, M., Tasa, E., Kepler, K. Eesti koolilaste eluviisi uuring. Eesti Tervisekasvatuse Keskus, 1993

Maiste E, Matsin T, Utso V. Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas. Tartu: Tartu

Ülikooli Kirjastus; 1999
Maran L, Suits S, Uder L. Eelkoliealiste laste tervishoiu korraldus. Kontrolliaruanne. Tallinn: Riigikontroll; 2005
Mellov Z. “Rütmika - loov liikumine.” Koolibri. 1999
Naul R., Pieron, M., Telama R. Sporting Lifestyle, Motor Performance and Olympic ideals of Youth in Europe. Research Study. International Committee of Sport Pedagogy, 1997
Põhikooli Ja Gümnaasiumi Riiklik Õppekava. Kehaline kasvatus. Riigi teataja, 2004
Randrütt K. ”Valik kehalisi harjutusi laste-ja noorte liikumistundides kasutamiseks”.Tallinn. 2003
Sallis J.F. & Patrick K. Physical Activity Guidelines for Adolescents. Consensus Statement. Pediatric Exercise Science, 1994
Saulepp I. , Truupõld A. , Parik E. ”Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika”. TPÜ. 1993
Silla R.; Teoste, M. Eesti noorsoo tervis Tallinn Valgus, 1989
Spordi harrastamine Eestis. Sihtrühma uuringu aruanne. EMOR, 1997
Sportimisel on reeglid. Koostanud J. Unger: Koolibri, 1995
Truupõld A. ”Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika”. TPÜ. 1993
Truupõld A. ”Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika”. TPÜ. 1993
Zilmer K. ”Juku suusakool”. Eesti Suusaliit. 2006
Zapletal M. ”1000 mängu”. Tallinn. 1984
Vuori I, Taimela S (koostajad). Liikumine ja meditsiin (tõlk. K. Rehemaa). Tallinn: Medicina; 1998
Üldhariduskooli ainekavad. Kehaline kasvatus. Tallinn, 1990