Narva Keeltelütseum

Kehalise kasvatuse ainekava

3. klass

Narva 2019

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

I kooliastme kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu;
- omandab ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.
- ujumistundide eesmärk:

ujumise algõpetuses on kesksel kohal õpilase veega kohanemine ning tema valmisoleku toetamine ujumise osaoskuste omandamisel. Mängulise tegevuse kaudu omandavad õpilased:

Mitmekülgsed oskused vees ja veekogude läheduses toime tulekuks;

Oskuse ületada veega seotud hirmud ja veest rõõmu tunda;

Oskuse väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.

Õpitulemused

I kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.

I kooliastme õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel
- teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid; loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/sportimise/liiklemise võimalusi;
- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja - inventari;
- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;
- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise;

• valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust ning sooritab 25 m komplekssharjutuse;
• oskab ujuda ehk õpilane teab, mõistab ja kasutab ujumisoskust ja eakohaseid veeohutusalaseid oskusi ning õpilane sooritab 200 m komplekssharjutuse;
• oskab hüpata üle enda pea sügavusse vette ujuda 100 m rinnuli asendis; sukelduda ja tuua käega veekogu põhjast ese; puhata paigal asendeid vahetades 3 minutit; ujuda 100 m selili asendis; väljuda veest;

Õppesisu ja mõisted

Teema 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1.1 Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.

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

1.3 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. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

1.4 Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette.

1.5 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.

1.6 Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

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.

1.2 Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

1.3 Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Teema 6. Ujumine

1.1 Libisemine veepinna all. Hüpped äärelt sügavasse vette. Stardihüpe.

1.2 Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine.

1.3 Sügavas vees vertikaalasendis püsimine.

1.4 Selili -ja rinnuli krooli tehnika.

Teema 7. Rütmika ja tantsuline liikumine

Laiendada tantsu ja rütmika õppeks vajalikku Eesti pärimus- ja autoritantsu alast oskussõnavara; õppida juba keerukamaid tantsuvõtteid, liikumisi, põhisamme, erinevates tantsujoonistes paiknemist.

Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekoolilised projektid

Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine.

IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastes, tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine.

Ülekoolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suvilaager, ülekoolilised ujumisüritused. Ujumiseteemaliste videofilmide vaatamine.Ülekooliline suvilaager.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse 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, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

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. Säästev tarbimine.

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.

Ainevaldkond „Tehnoloogia". Tööõpetus. Käsitöö-ja kodundus

Spordifotod, tulemuste arvutisse sisestamine, spordiga seotud ametid ja elukutsed, kasutada tehnilisi vahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides seejuures ohutuse ja intellektuaalomandi kaitse nõudeid. Rahvuslike rõivaste jm. Esinemiskostüümidega seonduv (valmistamine, materjalid, hooldamine).

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 Programmid. Kehaline kasvatus. Tallinn, 1990