Narva Keeltelütseum

Kehalise kasvatuse ainekava

4.klass

Narva 2019

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Õppeaine eesmärk ja sisuline põhjendus:

- terve, targa, kultuurse ja aktiivse eluhoiakuga õpilase kasvatamine kehakultuuri ja spordi kaudu.
- õpilaste huvi ja valmisoleku äratamine iseseisvaks kehakultuuritegevuseks .
- õpilastele vajaliku kehalise ja teoreetilise ettevalmistuse andmine.

4.klassis kehalise kasvatuse õpetamisega 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.

Õpitulemused

4. klassi lõpetaja:

tunneb spordialade oskussõnu,

- teab ohutus- ja hügieeninõudeid,
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi, oskab õpetaja juhendamisel jälgida oma kehalisi võimeid,
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge,
- valida liikumiskiirust,
- suudab osaleda pendelteatejooksus,
- sooritada palliviset paigalt,
- suusatada vahelduval maastikul,
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks,
- sukelduda vee alla, läbida ujudes 100 m.,
- tantsib omandatud tantse paaris / rühmas, eesti tantse ja rahvaste tantse,
- suudab tantsuliselt improviseerida ja osaleda vastavates loovülesannetes.

Õppesisu ja mõisted

Teema 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1.1 Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

1.2 Õpitud spordialade/ liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

1.3 Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

1.4 Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades.

1.5 Lihtsad esmaabivõtted.

Teema 2. Võimlemine

1.1 Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.

1.2 Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

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

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

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

1.6 Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.

1.7 Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutu-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Teema 3. Kergejõustik

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

1.2 Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

1.3 Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu 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 4. Suusatamine

1.1 Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

1.2 Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.

1.3 Teatesuusatamine

Teema 5. 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 6. Rütmika ja tantsuline liikumine

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8-taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine.

Vajaliku tantsuvaldkonna oskussõnavara laiendamine; tantsuvõtete, liikumiste, põhisammude, kinnistamine; kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine.

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- ja koolidevahelised üritused:

Spordipäev.

Kohtunikutöö, võistlemine kaaslastega – ausa võistluse põhimõtete järgimine, oskus ennast kokku võtta pingelises võistluslikus olukorras.

Matkapäev .

Orienteerumine mastikul, kaardi kasutamine, looduses viibimine, keskkonnasäästlik tegevus.

Koolidevahelised võistlused.

Oma sportliku vormi võrdlemine teiste koolide õpilastega, sportlik järjepidev treening, sihikindlus ja visadus.

Ülekooliline suvilaager.

Hindamine

II kooliastmes hinnatakse:

teadmiste ja oskuste omandamist,teadmiste rakendamist

- kuulamisoskust;
- koostööoskust ja kaaslastega arvestamist;
- hinnata õpilase tunnivälist 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.

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kooliastmete kaupa kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatöötamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. 5 Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus täpsustakse kooli õppekavas. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis 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 õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

Läbivad teemad

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

Tervis ja ohutus.

Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse

õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.
Kehalises kasvatuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.
Keskkond ja jätkusuutlik areng.
Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad. 4 Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus. Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm).
Kultuuriline identiteet.
Kehalise kasvatuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.
Teabekeskkond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Kehalises kasvatuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh internetti.
Väärtused ja kõlblus. Kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimat aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõlbelisteks isiksusteks.

Lõimimise võimalused muude õppeainetega
Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.
Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika.

Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained.

Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalained.

Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia.

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika.

Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamis- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

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