Narva Keeltelütseum

Kehalise kasvatuse ainekava

6.klass

Narva 2019

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatusega 6. klassis taotletakse, et õpilane:
1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
3) selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

Õpitulemused

II kooliastme õpitulemused kajastavad õpilase head saavutust.
6.klassi lõpetaja:

- teab õpitud spordialade oskussõnu,
- teab ohutus- ja hügieeninõudeid,
- teab ausa mängu põhimõtetest,
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi,
- õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid,
- mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge,
- sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida,
- teha kehakooli harjutusi muusika saatel,
- valida liikumiskiirust,
- osaleda pendelteatejooksus,
- sooritada palliviset paigalt,

- suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise,
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks,
- läbib ujudes 200 m, teab võistlusmäärustikku,
- jookseb jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P:2,5 km,
- hüpelda hüpitsaga 1 – 1,5 min sobivas tempos.
- tantsib erineva iseloomuga tantse,
- esitab mitmeosalisi rütmikombinatsioone, osaleb aktiivselt loovtegevustes ja aruteludes.

Õppesisu ja mõisted

Teema 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1.1 Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.

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

1.3 Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

1.4 Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

1.5 Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

1.6 Teadmised antiikolümpiamängudest.

Teema 2. Võimlemine

1.1 Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumiselt.

1.2 Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

1.3 Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

1.4 Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

1.5 Iluvõimlemine. Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.

1.6 Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog käärtoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega.

1.7 Akrobaatika. Erinevad tirelid. Tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild. Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.

1.8 Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped.

1.9 Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.

Teema 3. Kergejõustik

1.1 Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlveja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus

1.2 Kestvusjooks..

1.3 Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüpe. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

1.4 Pallivise hoojooksult.

Teema 4. Liikumis- ja sportmängud

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

1.1 Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

1.2 Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

1.3 Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

Teema 4. Suusatamine

1.1 Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

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

1.3 Teatesuusatamine.

1.4 Suusareis 2-3 km.

Teema 5. 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. Loovtantsu põhielement keha. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid.

Teema 5. Orienteerumine

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

Teema 5. Ujumine

Rinnuliujumise tehnika täiustamine. Ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid ja pöörded. Veepalli tutvustamine.

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

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. II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Läbivad teemad

Läbivad teemad ja kokkuleppemärgid:

1) Tervis ja ohutus;
2) Elukestev õpe ja karjääri planeerimine;
3) Keskkond ja jätkusuutlik areng;
4) Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus;
5) Kultuuriline identiteet;
6) Teabekeskkond;
7) Tehnoloogia ja innovatsion;
8) Väärtused ja kõlblus;

Läbivat teema **„Tervis ja ohutus“** puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat **„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“** toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat **„Keskkond ja jätkusuutlik areng“** aitab kehalises kasvatuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat **„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“** toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema **„Kultuuriline identiteet“** kajastub kehalise kasvatuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning

aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.
Läbiv teema „**Teabekeskkond“** toetab õpilast vajaliku info leidmisel.
Läbiva teema **„Tehnoloogia ja innovatsioon“** rakendamine kehalises kasvatuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.
Läbiv teema **„Väärtused ja kõlblus“** seostub spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Lõimimise võimalused muude õppeainetega
Kehalise kasvatuse lõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega:
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