

Klassi ainekava struktuur

NB! Konkreetsed meetodid, tegevused, hindamise põhimõtted ja õppevara määraltel õpetaja oma töökavas.

AINE: KEHALINE KASVATUS

Klass: 4. klass

Aine maht: 105 tundi

Teema ja õppesisu	Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad ülpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)	Läbivad teemad	Lõiming ja koostöö
<p>KERGEJÕUSTIK Õpitulemused: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 5 minutit.</p>			<p>Spordinädal „Reipalt koolipinki“ (orienteerumismängud, erinevad liikumistegevused) <i>Eesti keel:</i> kuulamine, koostöö. <i>Kunst:</i> diplomi kujundamine. <i>Muusika:</i> liikumine muusika saatel.</p> <p>Spordipäev <i>Matemaatika:</i> oma tulemuste võrdlemine.</p> <p>Tunglajooks <i>Kooli ja kodu lugu:</i> kooli ja Tunglajooksu ajalugu, sümbolika. <i>Kunst/ käsitöö:</i> Siltide/eraldusmärkide kujundamine-meisterdamine. <i>Eesti keel:</i> kuulamine, tähelepanu, küsimuste esitamine.</p> <p>Õuesõppe päev ja ainetevahelised lõimitud tegevused <i>Loodusõpetus:</i> looduses liikumine, tutvumine. Liikumine linnas.</p> <p>Vastlapäev <i>Eesti keel:</i> koostöö, kaaslasega arvestamine.</p>

			<p>Spordirajatistega tutvumine. <i>Loodusõpetus:</i> Aqva ja teiste linna spordiobjektide külastamine.</p> <p>Suve alguse ja suve lõpu mängupidu Klassidevaheline rahvastepallivõistlus <i>Eesti keel:</i> Koostöö, tähelepanu. Turniiritabeli lugemisoskus</p> <p>Klassidevaheline saalihokivõistlus <i>Eesti keel:</i> Koostöö, tähelepanu. Turniiritabeli lugemisoskus.</p>
<p>Jooks</p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Kestvusjooks.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada.</p> <p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> jooksmine, kui loodust säästev liikumisviis. Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, võistkondade moodustamine, jooksudistantsi pikkuse arvutamine.</p>	<p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> koostööoskused.</p> <p><i>Suhtluspädevus:</i> kaaslaste kuulamine, kaaslastega arvestamine.</p>	
<p>Hüpped Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, oskus hinnata oma sooritust (nt.kaugushüpe tehnika)</p>		
<p>Visked Pallivise hoojooksult.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, viske pikkuse</p>		

	võrdlemine/mõõtmine.		
<p>VÕIMLEMINE</p> <p>1)sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemisega; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente vahendiga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 5) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).</p>			
<p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.. <i>Harjutuskombinatsioonid.</i> <i>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</i> Rühiharjutused Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>	<p><i>Matemaatika</i>pädevus: loendamine, kolonni, viiru moodustamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, juhendi järgi tegutsemine</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivne hoiak võimlemise vastu - alus elukestvaks harrastamiseks, korrektne rüht. <i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine.</p>	
<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> kaaslaste abistamine. Traumade ennetamine.</p>	

<p>saatelugemisega. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lödvestamised, vetrumised.</p> <p>Iluvõimlemine (T). Vahendiga hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus</i>: loendamine, arvude/hüpete liitmine.</p>		
<p>Rakendusvõimlemine. <i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Käte erinevad haarded, kahe- ja kolmevõtteline ronimine.</p>	<p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus</i>: kaaslastega arvestamine, loodust ja kooli inventari hoidev sportimine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus</i>: abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgustamine, transportimine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</i>: elukutsed, mis vajavad head tasakaalu, osavust, painduvust jne.</p>	
<p>Akrobaatika Erinevad tiralid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped..</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus</i>: oma keha tunnetamine, oma võimete ja oskuste hindamine. Ohtude vältimine harjutuste sooritamisel. Võimlemise oskussõnavara omandamine ja kasutamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus</i>: võimlemisvahendite turvaline transportimine.</p>	

<p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, ohtude vältimine harjutuste sooritamisel. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö, kaaslastega arvestamine, tähelepanelikkus.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgestamine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.</p>	
<p>LIIKUMISMÄNGUD</p> <p>Õpitulemused: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga; 2)mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku</p>			

<p>otsuseid. 3) sooritab pörgatused takistuste vahelt ja viske korvile korvpallis; 4) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 5) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.</p>			
<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p>Rahvastepall</p> <p>Korvpall. Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p><i>Ettevõtlikkuspädevus:</i> võistkonna/grupi moodustamise viisid.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine, gruppide moodustamine, matemaatilised kujundite nägemine/moodustamine (nelinurk, ristkülik, ring jne.)</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> ohutu liikumine saalis/väljakul/looduses.</p> <p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes/mängides.</p> <p><i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö ja kaaslasega arvestamine, kaaslaste erisustega arvestamine. Rühma-ja</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine sportimängude vastu. Pallimängud kui liikumisharrastus. Koostööoskused.</p> <p><i>Tervis ja ohutus:</i> ohud ning ohutustehnika liikumis- ja pallimängudes. Traumad ja esmaabi. Traumade vältimine.</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ning nõuded väljakul (nt liikumine vastavalt mängukoha tingimustele, kaaslasest möödumine). Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ausa mängu põhimõtete järgimine. tunnis ja iseseisval sportimisel.</p>	

	paaristöö.		
<p>SUUSATAMINE</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 4 km (P) distantsti.</p>			
<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.</p>	<p><i>Sotsiaalne-ja kodanikupädevus:</i> kaaslase abistamine (suuskade kinnitamisel, püsti tõusmisel, suuskade pakkimisel).</p> <p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> suusatamine, kui loodust ja keskkonda säästev sportimisviis.</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> kuidas vältida ohuolukordi staadionil ja looduses liikudes/suusatades.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> oma võimete hindamine, hinnangu andmine oma sooritusele (kerge/raske), valmisolek oma võimeid arendada.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine suusatamise vastu. Erinevate elukutsete tutvustamine, kus suusatamine on vajalik (nt päästjad, õpetaja amet). Suusatamine kui liikumisharrastus, suusataja kui elukutse.</p> <p><i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> suusatamine kui liikumisviis looduses.</p> <p><i>Kultuuriline identiteet:</i> suusatamine eestlaste rahvusspordialana. Suusatamise traditsioonide jätkamine.</p> <p><i>Teabekeskkond:</i> suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus.</p>	

<p>Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>		<p><i>Tervis ja ohutus:</i> suusatamine ja riietumine vastavalt ilmale alajahtumine, ülekuumenemine). Ohud ning ohutustehnika suusatamises (maastik, ilm, vedeliku puudus jms). Traumad ja esmaabi. <i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ning nõuded suusarajal (nt liikumine vastavalt raja tingimustele, kaaslasest möödumine). Suusatamine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse suusarajal, ausa mängu põhimõtete järgimine.</p>	
<p>TANTSULINE LIIKUMINE Õpitulemused 1) tantsib õpitud paari- ja rühmatantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>			
<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. Ruumitajuülesanded. Kujutluspiltidel baseeruv</p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> tantsu ja võimlemise oskussõnavara, eneseväljendusoskuse arendamine.</p>	<p><i>Kultuuriline identiteet:</i> liikumisviisid, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri hoidvateks inimesteks. Eesti</p>	

<p>liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu.</p>		<p>tantsupidude traditsiooni tutvustamine ja osalemine tantsupidudel/tantsuüritustel. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> ametid mis on seotud tantsimisega.</p>	
<p>UJUMINE Õpitulemused: Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>			
<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> puhta vee kasutamine ja säästmine. Tervise tugevdamine läbi veeprotseduuride. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> viisakas ja lugupidav käitumine ujulas/ühiskondlikes ruumides. <i>Enesemääratluspädevus:</i> oma ujumisoskuse hindamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> ohutu liikumine ujulas, hügieenireeglite järgimine. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse. Traumade ennetamine. <i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ja nõuded ujulas. <i>Elukestev õpe ja karjäär:</i> ujumine kui individuaalne liikumisharrastus. Ujumisoskus, kui täisväärtuslikuks eluks vajalik oskus.</p>	
<p>ORIENTEERUMINE Õpitulemused: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi</p>			

<p>etteantud piirkonnas; 4) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;</p>			
<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava. Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<p><i>Õpipädevus:</i> analüüsimis- ja planeerimisoskus. <i>Matemaatika-,loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus:</i> infotehnoloogia vahendite kasutamine. Looduses liikumine kui loodust säästev tegevus.</p>	<p><i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> tervislikud liikumisviisid looduses (nt. suuskadel, jalgsi, rattal jne.). <i>Teabekeskkond ja tehnoliigia ja innovatsioon:</i> nutivahendite kasutamine tunnis.</p>	