

Klassi ainekava struktuur

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

**AINE: KEHALINE KASVATUS**

**Klass: 5. klass**

**Aine maht: 105 tundi**

Teema ja õppesisu	Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad ülpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)	Läbivad teemad	Lõiming ja koostöö
<p><b>KERGEJÕUSTIK</b> Õpitulemused: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 7 minutit.</p>			<p><b>Spordinädal „Reipalt koolipinki“</b> (orienteerumismängud, erinevad liikumistegevused) <i>Eesti keel:</i> kuulamine, koostöö. <i>Kunst:</i> diplomi kujundamine. <i>Muusika:</i> liikumine muusika saatel.</p> <p><b>Spordipäev</b> <i>Matemaatika:</i> oma tulemuste võrdlemine.</p> <p><b>Tunglajooks</b> <i>Kooli ja kodu lugu:</i> kooli ja Tunglajooksu ajalugu, sümboolika. <i>Kunst/ käsitöö:</i> Siltide/eraldusmärkide kujundamine-meisterdamine. <i>Eesti keel:</i> kuulamine, tähelepanu, küsimuste esitamine.</p> <p><b>Õuesõppe päev ja ainetevahelised lõimitud tegevused</b> <i>Loodusõpetus:</i> looduses liikumine, tutvumine. Liikumine linnas.</p>

			<p><b>Vastlapäev</b>  <i>Eesti keel:</i> koostöö, kaaslasega arvestamine.</p> <p><b>Spordirajatistega tutvumine.</b>  <i>Loodusõpetus:</i> Aqva ja teiste linna spordiobjektide külastamine.</p> <p><b>Suve alguse ja suve lõpu mängupidu</b>  <b>Klassidevaheline rahvastepallivõistlus</b>  <i>Eesti keel:</i> Koostöö, tähelepanu. Turniiritabeli lugemisoskus.</p> <p><b>Klassidevaheline saalihokivõistlus</b>  <i>Eesti keel:</i> Koostöö, tähelepanu. Turniiritabeli lugemisoskus.</p>
<p><b>Jooks</b></p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Kestvusjooks. Ringteatejooksu teatevahetus.</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> kaaslase kuulamine, kaaslasega arvestamine.</p>	<p><i>Ajalugu:</i> antiikolümpiamängude ajalugu, spordialad enne ja nüüd.</p> <p><i>Eesti keel:</i> kehakeel ja suhtlemine, tööjuhiste lugemine ja töölehtede täitmine.</p>
<p><b>Hüpped</b></p> <p>Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, oskus hinnata oma sooritust</p>		

	(nt.kaugushüpe tehnika)		
<b>Visked</b> Pallivise hoojooksult (galopp- ja ristsamm).	<i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, viske pikkuse võrdlemine/mõõtmine.		
<b>VÕIMLEMINE</b> 1)sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemisega; 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente vahendiga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 5) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).			<i>Muusika:</i> rütm, takt.
<b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samliikumiselt. <b>Kõnni-, jooksu-ja hüplemisharjutused..</b> <i>Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga.</i> <b>Rühiharjutused</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.	<i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, juhendi järgi tegutsemine.	<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.	
<b>Põhivõimlemine ja</b>	<i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise	<i>Tervis ja ohutus:</i> kaaslaste abistamine.	

<p><b>üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemisega. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised. <b>Iluvõimlemine</b> (T). Vahendiga hoods, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p>	<p>oskussõnavara omandamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus <i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, arvude/hüpete liitmine.</p>	<p>Traumade ennetamine.</p>	
<p><b>Rakendusvõimlemine.</b> <i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i> Käte erinevad haarded ja hoidsed, 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. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> elukutsed, mis vajavad head tasakaalu, osavust, painduvust jne.</p>	
<p><b>Akrobaatika</b> Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</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><b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasme,</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, ohtude vältimine harjutuste sooritamisel. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i></p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgustamine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.</p>	

<p>päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd , takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisegaErinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. <b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p>	<p>koostöö, kaaslastega arvestamine, tähelepanelikkus.</p>		
<p><b>LIIKUMISMÄNGUD</b>  Õpitulemused:  1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;  2)mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.  3) sooritab põrgatused</p>			

<p>takistuste vahelt ja sammudelt 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. Rahvastepall <b>Korvpall.</b> Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi, mäng 4:4, 5:5.</p>	<p><i>Ettevõtlikkuspädevus:</i> võistkonna/grupi moodustamise viisid. <i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine, gruppide moodustamine, matemaatilised kujundite nägemine/moodustamine (nelinurk, ristkülik, ring jne.) <i>Enesemääratluspädevus:</i> ohutu liikumine saalis/väljakul/looduses. <i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> ausa mängu põhimõtete võisteldes/mängides. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö ja kaaslasega arvestamine, kaaslastega arvestamine. Rühma- ja paaristöö.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine sportimängude vastu. Pallimängud kui liikumisharrastus. Koostööoskused. <i>Tervis ja ohutus:</i> ohud ning ohutustehnika liikumis- ja pallimängudes. Traumad ja esmaabi. Traumade vältimine. <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>	
<p><b>SUUSATAMINE</b> 1) suusatab paaristõukelise</p>			

<p>ühesammulise sõiduviisiga , vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;3)sooritab uisusamm-ja poolsahkpöörde;4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantssi.</p>			
<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpööre, uisusammpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p><i>Sotsiaalne-ja kodanikupädevus: kaaslase abistamine (suuskade kinnitamisel, püsti tõusmisel, suuskade pakkimisel).</i> <i>Kultuuri- ja väärtuspädevus.</i> Suusatamine, kui loodust ja keskkonda säästev sportimisviis. <i>Enesemääratluspädevus:</i> kuidas vältida ohuolukordi staadionil ja looduses liikudes/suusatades. <i>Õpipädevus:</i> oma võimete hindamine, hinnangu andmine ja võrdlemine, 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. <i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> suusatamine kui liikumisviis looduses. <i>Kultuuriline identiteet:</i> suusatamine eestlaste rahvusspordialana. Suusatamise traditsioonide jätkamine. <i>Teabekeskond:</i> suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus. <i>Tervis ja ohutus:</i> suusatamine ja riietumine vastavalt ilmale alajahtumine, ülekuumenemine). Ohud</p>	

<p>Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>		<p>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><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p> <p>Õpitulemused 1) tantsib õpitud paari- ja rühmatantse sh. eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>			<p><i>Muusika:</i> kasutab muusikat loovaks liikumiseks. Rütmitunnetus.</p>
<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. Ruumitajuülesanded. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Pöörded ja pöörlemine.</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 tantsupidude traditsiooni tutvustamine ja osalemine tantsupidudel/tantsuüritustel. <i>Elukestev õpe ja karjääri</i></p>	



Tantsuürituste külastamine ja arutelu.		<i>planeerimine:</i> ametid mis on seotud tantsimisega.	
<b>UJUMINE</b> Õpitulemused: Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.			
Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	<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.	<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.	
<b>ORIENTEERUMINE</b> Õpitulemused: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita; 5) arvestab liikumistempot			<i>ITK:</i> digivahendite kasutamine sportimisel. <i>Loodusõpetus:</i> loodusmatkad, liikumine looduses. <i>Eesti keel:</i> töölehtede lugemine.

vastavalt maastikule.			
<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid. Kauguste määramine. Liikumine joonorienteeride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<p><i>Õpipädevus: analüüsimis- ja planeerimisoskus. Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus: infotehnoloogia vahendite kasutamine. Looduses liikumine kui loodust säästev tegevus.</i></p>	<p><i>Keskkond ja jätkusuutlik areng: tervislikud liikumisviisid looduses (nt. suuskadel, jalgsi, rattal jne.). Teabekeskkond ja tehnoliigia ja innovatsioon: nutivahendite kasutamine.</i></p>	