

Klassi ainekava struktuur

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

**AINE: KEHALINE KASVATUS**

**Klass: 3. klass**

**Aine maht: 105 tundi**

<b>Teema ja õppesisu</b>	<b>Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad ülpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)</b>	<b>Läbivad teemad</b>	<b>Lõiming ja koostöö</b>
<p><b>KERGEJÕUSTIK</b> Õpitulemused: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1km distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamiseta.</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,</p>

			<p>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></p>
<p><b>Jooks</b>  Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks. Võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, teatepulgaga pendelteatejooks.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada.  <i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> jooksmine, kui loodust säästev liikumisviis. Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes.  <i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, võistkondade moodustamine, jooksudistantsi pikkuse arvutamine.</p>	<p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine.  <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> koostööoskused.  <i>Suhtluspädevus:</i> kaaslane kuulamine, kaaslasega arvestamine</p>	
<p><b>Hüpped</b>  Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine.  <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, oskus</p>		

<p>Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p>	<p>hinnata oma sooritust (nt.kaugushüpe tehnika)</p>		
<p><b>Visked</b> Viskepalli hoie. Tennisepalli vise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, viske pikkuse võrdlemine.</p>		
<p><b>VÕIMLEMINE</b> Õpilane: 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu; 2) sooritab põhivõimlemise harjutusi; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hübitsat tiirutades ette;</p>			
<p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal; <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkõnd, kõnd kandadel. liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> 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><b>Üldkoormavad ja koordineerivad ja koordineerivad</b></p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> kaaslaste abistamine. Traumade ennetamine.</p>	

<p><b>hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemisega.</p>	<p><i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus <i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, arvude/hüpete liitmine.</p>		
<p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</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>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelik. Tirel ette, veere taha turiseisu, kaldpinnalt tirel taha, kaarsild, Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, oma võimete ja oskuste hindamine. Ohtude vältimine harjutuste sooritamisel. <i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine ja kasutamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> võimlemisvahendite turvaline transportimine.</p>	

fikseerimisega.			
<p><b>Tasakaaluharjutused.</b>  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,</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, julgustamine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.</p>	
<p><b>LIIKUMISMÄNGUD</b></p> <p>Õpitulemused:  1) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 2) Mängib erinevaid liikumismänge ja rahvastepalli lihtsustatud reegite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust.</p>			
<p>Jooksu- ja hüppemängud.  Viskemängud.  Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p><i>Ettevõtlikkuspädevus:</i> võistkonna/grupi moodustamise viisid.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine sportimängude vastu. Pallimängud kui liikumisharrastus. Koostööoskused.</p>	

<p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p>Rahvastepall</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, kaaslane erisustega arvestamine. Rühma-ja paaristöö.</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>	
<p><b>SUUSATAMINE</b></p> <p>Õpitulemused:</p> <p>1)suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga.</p> <p>2)laskub mäest põhiasendis;</p> <p>3)läbib järjest suusatades 2km (T)/ 3km (P)</p>			
<p>Suuskade kinnitamine,</p>	<p><i>Sotsiaalne-ja kodanikupädevus:</i> kaaslane</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse</p>	

<p>pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p>abistamine (suuskade kinnitamisel, püsti tõusmisel, suuskade pakkimisel).  <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 oma sooritusele (kerge/raske), valmisolek oma võimeid arendada.</p>	<p>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>Teabekeskkond:</i> suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus.  <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><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b>  Õpitulemused  1) mängib/tantsib</p>			

<p>õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>			
<p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</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.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> ametid mis on seotud tantsimisega.</p>	
<p><b>UJUMINE</b> (kohustuslik algõpetus I kooliastmes)</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja sellili asendis edasi liikuda.</li> <li>2. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaaseid oskusi.</li> </ol>			
<p>Ohutusnõuded ja kord</p>	<p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> puhta vee kasutamine ja</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> ohutu liikumine ujulas, hügieenireeglite järgimine.</p>	

<p>basseinides ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja sellili asendis edasi liikumine, turvalisus vees.</p>	<p>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>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>	
--	---	---	--