

Kehaline kasvatus

Aine õpetamise eesmärgid

Õpilane

1. omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
2. on terve ja hea rühiga;
3. arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
4. omandab eluks vajalikud oskused ja teadmised tervislikust eluviisist;
5. arendab tahtemoadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi;
6. omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumused.

Ainealased pädevused

II kooliastme lõpetaja on võimeline kasutama

1. ohutusnõudeid ja hügieeninõudeid sportimisel;
2. lihtsamaid enesekontrolli võtteid;
3. õpitud spordialade võistlusmäärusi ja oskussõnu;
4. oma kehalisi võimeid ning valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihaskühmadele.

II kooliastme lõpetaja suudab

1. tegelda iseseisvalt õpitud spordialadega;
2. valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda;
3. abistada ja julgustada kaaslast harjutuste sooritamisel;
4. iseseisvalt võimelda, koostada üldarendavate harjutuste kombinatsioone;
5. sooritada rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi;
6. mängida võistlusmääruste kohaselt üht sportmängu ning teisi õpitud spordimänge lihtsustatud reeglite järgi;
7. läbida orienteerumise õpperada;
8. suusatada, kasutades sobivaid sõidu-, tõusu- ja laskumisviise, ning sooritada pöördeid;
9. hüppata kõrgust ja kaugust ning sooritada viskeid;
10. joosta erinevaid distantse;
11. joosta ühtlases tempos T: 2 km, P: 2,5 km.

Õpitulemused

6. klassi lõpetaja teab, oskab, suudab:

1. õpitud spordialade oskussõnu;
2. ohutus- ja hügieeninõudeid;
3. olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest.
4. jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;
5. õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid;
6. mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
7. sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;
8. teha kehakooli harjutusi muusika saatel;

9. valida liikumiskiirust;
10. osaleda pendelteatejooksus;
11. sooritada palliviset paigalt;
12. suusatada vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise;
13. kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks;
14. joosta jõukohases ühtlases tempos T: 2 km, P: 2,5 km;
15. hüppelda hüppitsaga 1-1,5 min sobivas tempos;
16. ujuda 25 m.

Õppesisu

4., 5., 6. klass

Teema	Eesmärgid	Õpitulemused	Integratsioon
1. Võimlemine	1, 2, 3, 4, 5, 6	1, 2, 3, 4, 5, 13, 14, 15	inimeseõpetus
2. Akrobaatika	1, 2, 3, 5, 6	1, 2, 3, 4, 5, 7, 13	inimeseõpetus
3. Rütmika	1, 2, 3, 5, 6	1, 2, 8, 15	muusika
4. Kergejõustik	1, 2, 3, 4, 5	1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	matemaatika, füüsika, inimeseõpetus
5. Sportmängud	1, 2, 3, 4, 5, 6	1, 2, 3, 4, 5, 9, 13	matemaatika, füüsika, inglise keel, soome keel
6. Ujumine	1, 2, 3, 4, 5, 6	1, 2, 4, 13, 16	füüsika

Õpitulemused

6. klassi lõpetaja teab, oskab, tunneb:

1. õpitud spordialade oskussõnu;
2. õhuti- ja hingelenäidudeid;
3. sportmängudes ja muu mängu põhimõtetest;
4. jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;
5. sportlase järeleandmisel arendada oma kehaolul võimeid;
6. mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
7. sooritada toetuspõhiseid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning rütmilisi;
8. teha kehaolul harjutusi muusika taustal.