

Kehalise kasvatuse ainekava

5. klass

Õppesisu

Kehaline aktiivsus

- Liikumispäeviku pidamine lühiajalisel perioodil.
- Tehnoloogiliste vahendite või töölehtede / küsimustike abil enda kehalise aktiivsuse hindamine.
- Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.
- Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
- Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust, peale haigust või vigastust, taastumine väsimusest.
- Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Liikumine ja kultuur

- Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja sellele tagasiside andmine.
- Arutelu enda kogemusest liikumisüritustel – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.
- Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud
- Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.
- Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
- Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
- Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
- Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.

- Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

Liikumisoskused

- Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksualad: sprint, kestavusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine.
- Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.
- Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.
- Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.
- Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Vahendi esmased hooldusvõtted.
- Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.
- Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.
- Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, ja hokikepiga spordialadele.
- Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
- Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.
- Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.
- Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.
- Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.
- Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

- Arutelu õpitud oskuste omandamisest. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada.
- Nimetab edasiliikumiseiga seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).

Tervis ja kehalised võimed

- Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
- Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.
- Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
- Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
- Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Vaimne ja kehaline tasakaal

- Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Lõdvestusharjutused.
- Harjutuste kogemuse ja mõju kirjeldamine.
- Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

Õpitulemused

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- mõõdab enda südamelöögisagedust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel

osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;

- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduses liikumise võimalusi;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Liikumisoskused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;
- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda liikumisoskusi;
- teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.