

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

põhikooli 5 .klassile

1. Õpieesmärgid.

5. klassis kehalise kasvatuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste;
- sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- osaleb tervisespordiüritustel;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge või raske)
- loetleb spordialasid ja nimetab tundub Eesti sportlasi.

2. Õppeseisu – 105 tundi.

2.1. Võimlemine - 24 tundi.

- Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis, pöörded paigal, kujundliikumised
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale
- Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga
Koordinaatsiooniharjutused.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahendiga:
- Käte ja jalgade hood.
- Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; hooglemine rippes.
- Akrobaatika. Erinevad tirelid; painduvust arendavad harjutused, kaarsild, veere taha turiseisu
- Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

- Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel),
- Ülesrutusmahahüpe – maandumisasendi fikseerimisega.

2.2. Kergejõustik - 40 tundi.

- Jooksuasendi ja liigutuste korrigeerimine. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevas tempos.
- Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Pendelteatejooks. Kestvusjooks.
- Paigalt kaugushüpe. Kaugushüpe täishoojt. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
- . Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise kolme sammu hooga.

2.3. Liikumis - ja sportmängud - 30 tundi.

- Jooksu - ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.
- Rahvastepall.
- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused vahenditega.
- Korvpall – palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine,
- Söötmine ja vise kõrvile. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Jalgpall – söödu peatamine ning löögitehnika õppimine. Mäng 4:4; 5:5.

2.4. Suusatamine - 8 tundi.

- Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused suuskadel.
- Pöörded paigal. Trepptõus, käärtõus. Laskumine põhiasendis 2-sammuline sõiduviis.
- Teatesuusatamine.

2.5. Tantsuline liikumine - 3 tundi.

- Eesti traditsioonilised laulamängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsusammud. Sammud ja liikumised, rütmi - ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

3. Õpitulemused.

5. klassi õpilane:

- a) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsioon;
- b) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- c) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- d) sooritab kaugushüppe ja kõrgushüppe;
- e) sooritab hoojooksult palliviske;
- f) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- g) jookseb järjest 8min.;
- h) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi;
- i) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- j) mängib/ tantsib õpitud eesti laulumäng;
- k) läbib järjest suusatades 2 km.

4. Hindamine.

- Jooksev
- Kokkuvõttev (veerand, aasta)

Jooksva hindamise puhul õpilasel peab olema mitte vähem kui 4 jooksvalt hinnet, mille alusel moodustab veerandi lõplik hinne.

Aastahinne tuleneb nelja veerandi koondhindest.

Tulemuslikkuse kriteeriumid iseloomustavad määral omanikutunde materjal.

1. Teadmised . Hinnates teadmisi teemal "Kehakultuuri" sellised parameetrid: sügavus, terviklikkuse, kehtivuse, õpilastele kättesaadavad selles vanuserühmas. Et kontrollida teadmisi, kasutage järgmisi meetodeid: vaatlus, kontroll vestlus (kutsumata alla), katsetamine.

2. Mootori võimete ja oskuste.Hindamiseks motoorseid oskusi, järgmisi meetodeid: vaatlus, kõne ei näita, harjutusi ja kombineeritud meetod.

Hindamiskriteeriumid

Tase	1.Teadmised
5	Sest vastus, kus õpilane näitab sügavat arusaamist, milline on materjal, kirjeldab oma loogiline ja põhjendatud.
4	Samal vastust, kui see sisaldab mõningaid vastuolusid ja väiksemaid vigu.
3	Sest vastus, mis ei ole loogiline järjestus on lünki teadmistes materjali, puudub nõuetekohane põhjendus.
2	Sest arusaamatusi ja teadmatus programmi materjal.
	2. Motoorseid oskusi
5	Liikumine või selle mõned osad on õiged, kooskõlas kõigi nõuetega eksimatult lihtne, vaba, selge, enesekindel, koos suurepärase poos, õige rütmi, õpilane mõistab sisuliselt liikumist, selle eesmärk, saan aru liikumine, selgitama, näidata, kuidas seda tehakse mittestandardised tingimused, saab avastada ja parandada vigu, mida teised õpilased.
4	Hinnatud 4, kui õpilaste tulemusi on ka tõhus, nagu eelmise puhul, kuid ei teinud rohkem kui kaks väiksemaid vigu.
3	Mootori tegevus põhimõtteliselt on õige, kuid dopusचनाodna töötlemata või paar väikest viga, mis viib piiratud liikumine, usalduse puudumine.Õpilane ei saa sooritada liikumine mittestandardised ja keeruline, võrreldes õppetund keskkond.
2	Liikumine või selle üksikuid elemente on korralikult jooksul riiki lubatud üks või kaks palju eksimusi.

4. Õppekirjandus.

- K. Randrütt. Valik kehalisi harjutusi laste-ja noorte liikumistundides kasutamiseks. Tallinn, 2003.
- R.Kaldmäe. Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja kehaline tervis. Tallinn, 2001.
- R.jalak, P.Lusmägi. Liikumise ja spordi ABC. E.Isop Liikumismängud 1974.
- E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987.
- M.Zapletal 1000 mängu 1984.
- E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005.
- V.Pantsenko Tervise ABC 2005.

5. Õppevahendid.

- Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad
- Pallid
- Hüpitsaid
- Võimlemisrõngas
- Topispallid
- Teatepulgad