

## **KEHALINE KASVATUS 4. - 6. KLASS**

Kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse
- liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja
- liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa
- mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

### **Kehalise kasvatuse ainekava 4. klass**

1. Ajaline maht 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 3. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

### **Võimlemine**

Rivi- ja korraharjutused. Pöörded paigal ( ühe jala kannal ja teise päkal). Poolpöörded paigal. Käsklus “Paigal” täitmine. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahe (kolme-,nelja-) kaupa liikumisel pöõretega vasakule (paremale). Ümberrivistumine ringjoonele. Liikumine diagonaalselt.

### **Rakendusvõimlemine**

Ronimine , roomamine, kandmine, ripped toengud. Ripe köiel või latil. Ronimine varbseinal liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale. Rippumine kangil (rööbaspuudel, horisontaalredelil). Kinnerripe ühe jalaga. Toenglamangust “ käru”. Juurdeviivad harjutused köiel ronimiseks. Toenghüpped. Sirutus mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega, sirutus. Tasakaaluharjutused. 360 pööre päkkadel maas ( väikeste sammudega, ristsammudega). Varemõpitud kõnniharjutuste kombinatsioonid ja sirutus mahahüpe madalalt poomilt. Laskumine kükki( põlvitusse) ja tõusmine ning väljaastekõnd. Rühmaharjutused (viirus ja kolonnis )

### **Akrobaatika**

Tirel taha (P) tiritamm kõverdatud jalgadega.  
Mustlasmaadlus.  
Püramiidid.

Juurdeviivad harjutused kätelseisuks

### **Kergejõustik**

Jooks, jooksuharjutused. Jooks erinevatest lähteasenditest reageerimiskiiruse arendamiseks. Püstilähe. Kiirendus jooksud. Pendelteatejooks Kestvusjooks maastikul. Kõrgushüpe – üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt-hoojooks, äratõuke koht. Visked, viskeharjutused. Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6 m ; kõrgus 5 m ; läbimõõt 1 m) . Teatevõistlusi ja mänge topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.

### **Sportmängud**

Palli pörgatamine paigal parema ja vasaku käega erineva rütmiga. Palli pörgatamine liikumiselt parema ja vasaku käega ( lisäülesannetega ). Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud. Rahvastepalli erinevad variandid

### **Suusatamine**

Rivistumine suuskadel. Paigalt pöörded- tõstepööre tagant üle suusa. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine laugel nõlval asendi muutmise, sahkpidurdus. Ebatasasuste ületamine. Poolkäärtõus, mängud suuskadel.

### **Orienteerumine**

Tingmärgid. Kaardiga orienteerimine kindlate orientiiride ( teed, majad jne. ) järgi. Koolikaart.

### **Eeldatavad õpitulemused**

- Teab õpitud spordialade oskussõnu.
- Teab ohutusnõudeid ja ohutustehnikat, hügieenireeglid kehaliste harjutustega tegelemisel.
- Oskab õpitud spordialade oskussõnu.
- Oskab mängida liikumismänge ja rahvastepalli, kinni pidada mängureeglitest.
- Oskab sooritada hüppeid toengusse ja mitmesugustele vahenditele, fikseerida sirutus mahahüpe sirutusega.
- Oskab sooritada lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida.
- Oskab startida püstilähtest ja valida jooksukiirust.
- Sooritada palliviset paigalt.
- Osaleda pendelteatejooksus.
- Hüpata kaugust täishoolt.
- Hüpelda hüpitsaga paigal ja liikumisel

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

#### 4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi [hindamisjuhendile](#).

#### 5. Kasutatav õppevara

I. Saulepp, A. Truupõld, E. Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993  
A. Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika . TPÜ 1993  
R. Aule Kergejõustikualade õpetamine. TÜ. 1993  
N. Rogalski, E-G. Degel Jalgpalli aabits. ER. 1984  
S. Stonkuš Mängime korvpalli. 1982  
A. Laos Korvpalliõpik. 2001  
Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ 1991  
E. Isop Võimlemis- ja suusarivi koolis.  
A. Keerberg Orienteerumisaabits. EÕK 1990  
M. Zapletal 1000 mängu  
J. Unger Sportimisel on reeglid

## 6. Lõiming

Vaata [lõimingutabelit](#).

## **Kehalise kasvatuse ainekava 5. klass**

1. Ajaline maht  
2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 4. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

### **Võimlemine**

Rivi- ja korraharjutused  
Pöörded paigal  
Loendamine  
Kujundliikumised

### **Rakendusvõimlemine**

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. Ronimine varbseinal liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale. Riplemine kangil ( rööbaspuudel, horisontaalredelil ) .Kinneripe ühe jalaga. Toenglamangust “ käre “.Juurdeviivad harjutused köiel ronimiseks. Hüppeharjutused. Toenghüpped. Hoojooksult hüpe kitsale (hobusele, võimlemiskastile 80-100 cm) toengkägarasse, sirutus mahahüpe. Tasakaaluharjutused. Põlvetoestekõnd ja päkk-kõnd; sirutus mahahüpe. Pööre poolkükis 180.

### **Akrobaatika**

Pikk trel ette.  
Trel taha.  
Tiritamm (P). Spagaat (T).  
Kätelseis abistamisega

### **Kergejõustik**

Jooks, jooksuharjutused. Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud, tsoonijooksud. Jooks rahulikus tempos 3-4 min. Põlvetoestejooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks; sääretõstejooks ja jooks ristsammuga. Kaugushüpe( sammhüpe ) täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega. Visked, viskeharjutused. Paigalt palliviske tehnika omandamine. Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele. Ohutusnõuded, Eesti paremad kergejõustiklased.

### **Sportmängud**

Korvpall. Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parema ja vasaku käega paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnalt sööt, pörkesööt, ühe käega ülalt sööt. Paigalt kahe käega rinnaltvise. Pealevisked paigalt ja liikumiselt. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud Jalgpalli söödu peatamine ja löögitehnika. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga

## Suusatamine

Suusavarustuse hoidmine, hooldamine ja suuskade määrimine.  
Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis ( stardivariant ).  
Uisusamm, sahkpööre, poolsahkpidurdus.

## Orienteerumine

Kaardiga tutvumine- värvid , tähised. Kaardi jälgimise õpetamine. Koolikaardi kasutamine.  
Oma asukoha määramine.

## Eeldatavad õpitulemused

- Teab: õpitud spordialade oskussõnu, hügieeninõuded, ausa mängu reegleid.
- Oskab: kasutada lihtsaid enesekontrolli võtteid.
- Mängida liikumismänge ja rahvastepalli.
- Sooritada toenghüpet, teha tireleid.
- Teha paralleelsetele rööbaspuudel tireleid ette ja taha.
- Teha kätelseisu abistamisega.
- Teha vahet kiirjooksul ja sörkjooksul.
- Sooritada palliviset paigalt.
- Oskab kägarhüpet kaugusele ja üleastumisega kõrgushüppes.
- Tunneb kaardil tingimärke ja värve.
- Oskab kahesammulist vahelduvtõukelist sõiduviisi suusatamises, keppideta uisusamm sõiduviisi, sahkpidurdust.

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

### 4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile [LINK](#).

### 5. Kasutatav õppevara

I. Saulepp, A. Truupõld, E. Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise meoodika .TPÜ. 1993

A. Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993

R. Aule Kergejõustikualade õpetamine. TÜ. 1993

H. Torim Kiirjooks

H. Torim Palli-granaadi- ja odaviske tehnikast, õppimisest ja õpetamisest. TpedI. 1985

A. Laos. Korvpall. Metoodiline abimaterjal.

N. Rogalski, E-G. Degel. Jalgpalli aabits. ER. 1984

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991

A. Keerberg Orienteerumise aabits. EÕK. 1990

J. Unger Sportimisel on reeglid

E. Isop Võimlemis- ja suusarivi koolis

S. Oja Sportlane tunne iseennast

### 6. Lõiming

Vaata lõimingutabelit [LINK](#).

## **Kehalise kasvatuse ainekava 6. klass**

1. Ajaline maht  
2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 5. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

### **Võimlemine**

Põhiasendid ja liikumised. Jõu ja venitusharjutused .Ripped, toengud, ronimine, kandmine. Ronimine köiel. T: erikõrgusega rööbaspuud. P: madal kang, rööbaspuud, toenghüpe. Koordinatsiooniharjutused. Venitusharjutused.

### **Rakendusvõimlemine**

Ronimine , roomamine, kandmine, ripped toengud. Ripe köiel või latil. Ronimine varbseinal liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale. Rippumine kangil (rööbaspuudel, horisontaalredelil). Kinnerripe ühe jalaga. Toenglamangust “ käru”. Juurdeviivad harjutused köiel ronimiseks. Toenghüpped. Sirutus mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega, sirutus. Tasakaaluharjutused. 360 pööre päkkadel maas ( väikeste sammudega, ristsammudega). Varemõpitud kõnniharjutuste kombinatsioonid ja sirutus mahahüpe madalalt poomilt. Laskumine kükki (põlvitusse) ja tõusmine ning väljaastekõnd. Rühmaharjutused (viirus ja kolonnis )

### **Akrobaatika**

Kätelseis abistamisega. Õpitud elementide kordamine. Harkhüpe. Tasakaaluharjutused.

P: kätelseisust tirel ette. T: harjutused vahendiga Rõnga hood, ringid ja veeretamine. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

### **Kergejõustik**

Liikumismängud ja teatevõistlused kehalise võimete arendamiseks. Soojendusharjutused. Madallähe. Hüpped. Kõrgushüpe-üleastumishüpe. Kaugushüppe hoojooks. Visked: pallivise hoojooksult.

### **Sportmängud**

Korvpalli pallihoie. Söötmine ja püüdmine vastuliikumisel. Põrgatamine suuna tempo muutmisega. Põhiasend. Vise põrgatuselt. Mäng lihtsustatud reeglitega. Jalgpalli peatamine ja söötmine. Ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused. Reeglite tutvustamine. Võrkpalli ülalt- ja altsööt, alt eest palling. Pesapall, frisbee

## **Suusatamine**

Laskumisasendid, triivpidurdus. Paaristõukelised sõiduviisid. Mängud suuskadel

## **Orienteerumine**

Erinevate ülesannete lahendamine maastikul. Jooksumängud maastikul.

## **Eeldatavad õpitulemused**

- Teab spordiala oskussõnu, ohutusnõudeid, hügieeninõudeid, rakendusvõimlemises põhiasendeid.
- Oskab startida madallähtest,
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid,
- Oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel,
- Oskab valida jooksukiirust,
- Oskab sooritada akrobaatika põhiharjutusi,
- Suudab joosta erinevaid distantse,
- Suudab hüpata kõrgust ja kaugust,
- Oskab sooritada hüppeid ja viskeid,
- Oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi,
- Oskab sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi rütmi järgi,
- Oskab tantsida,
- Oskab mängida liikumismänge,
- Oskab mängida lihtsustatud reeglitega korvpalli ja võrkpalli.

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

### 4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile [LINK](#).

### 5. Kasutatav õppevara

A.Lannus. Põhivõimlemise harjutusvara. 1960

B.Kos, Gümnaastik 1200 Übungen 1971

U.S ahva Võimlemisharjutuste tehnika jaõpetamise meetoodika. 1973

ENSV HM Võimlemise näidiskontrollharjutuste kombinatsioonid 1986

A.Goldrin Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused. 1970

R.Aule Kergejõustikualade õpetamine 1993

G.Carr Kergejõustiku alused. 1993

389

E.Isop Liikumismängud 1974

E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987

M.Zapletal 1000 mängu 1984

S.Stonkus Mängime korvpalli 1982

A.Laos Korvpalliõpik 2001

E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005

E.Liik Võrkpalliõpik 2003

V.Pantsenko Tervise ABC 2005

Vinni Rahvusvahelise suvekursuse materjalid ja videod 2003

Põlva Rahvusvahelise suvekursuse materjalid ja videod 2005

Haapsalu Rahvusvahelise suvekursuse materjalid ja videod 2007

## 6. Lõiming

Vaata lõimingutabelit [LINK](#).