

Lüllemäe Põhikooli ainekava

Aine	Kehaline kasvatus
Tunde nädalas	IV klassis 3
	V klassis 3
	VI klassis 2

IV klass	V klass	VI klass
<p>TEEMA Teadmised spordist ja liikumisviisidest. 1) kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid. 3) oskab käituda spordivõistlustel 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes</p>	<p>TEEMA Teadmised spordist ja liikumisviisidest. 1) tunneb ausa mängu põhimõtteid. 2) oskab käituda spordivõistlustel 3) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes 4) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi</p>	<p>TEEMA Teadmised spordist ja liikumisviisidest 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise</p>

		<p>võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>5) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel</p> <p>6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest</p>
<p>Õppesisu</p> <p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>	<p>Õppesisu</p> <p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele;</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>	<p>Õppesisu</p> <p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</p> <p>4. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel</p>

6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis, tuntumad Eesti sportlased jms.	6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms	valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. 6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.
TEEMA Võimlemine	TEEMA Võimlemine	TEEMA Võimlemine
<p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis..</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T),juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel,hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega</p>	<p>Õppesisu</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded liikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p>	<p>Õppesisu</p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.</p> <p>Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>

	<p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe</p>	<p>Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog kääretoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega. Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>
<p>Õpitulemused 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p>	<p>Õpitulemused 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel (T);</p>	<p>Õpitulemused 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel (T);</p>

<p>4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T); 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe);</p>	<p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T); 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe);</p>
<p>TEEMA Kergejõustik</p>	<p>TEEMA Kergejõustik</p>	<p>TEEMA Kergejõustik</p>
<p>Õppesisu Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooksstardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Hoota kaugushüpe. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja hooga. Topispallivisked.</p>	<p>Õppesisu Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks, Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise hooga. Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped, hoota kaugushöpe, kõrgushöpe (üleastumishüpe) üle kummilindi. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise hooga.</p>	<p>Õppesisu Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Jooksuharjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetused. Kestvusjooks. Visked. Pallivise hoojooksult, hoojooksuta odavise, kuulitõuge paigalt. Hüpped. Sammhüpped, hoojooksult kaugushüpe, kõrgushüpe üleastumistehnikas.</p>

Õpitulemused 1) sooritab madallähte stardikäsklustega; 2) sooritab hoojooksult palliviske; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) jookseb järjest kuni 1,3 km.	Õpitulemused 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse teatejooksus; 2) sooritab hoojooksult palliviske; 3) jookseb järjest 7 minutit 4) hoota kaugushüpe 5) kiirjooks	Õpitulemused 1) sooritab madallähte stardikäsklustega; 2) sooritab hoojooksult palliviske; 3) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 4) jookseb järjest 9 minutit
TEEMA Suusatamine	TEEMA Suusatamine	TEEMA Suusatamine
Õppesisu Klassikaline tehnika. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm tõusuviiis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkease Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Teatevahetus teatesuusatamises. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.	Õppesisu. Klassikaline tehnika. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm tõusuviiis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Teatevahetus teatesuusatamises. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.	Õppesisu Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpidurdus ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviiis. Teatesuusatamine.
Õpitulemused 1) suusatab klassikalise sõiduviiisiga; 2) läbib suusatades 2 km(T) / 3km (P)distsantsi	Õpitulemused 1) suusatab klassikalise sõiduviiisiga;	Õpitulemused läbib järjest suusatades 3 km (T) / 4 km (P) distantsi

	2) läbib suusatades 2,5 km (T) / 3,5 km (P) distantssi;	
TEEMA Liikumismängud	TEEMA Liikumismängud	TEEMA Liikumismängud
Õppesisu Jooksu- ja liikumismängud ruumis ja looduses. Kombineeritud teatevõistlused. Rahvastepall. Jalgpall. Võrkpall. Lihtsustatud pesapall	Õppesisu Jooksu- ja liikumismängud ruumis ja looduses. Kombineeritud teatevõistlused. Rahvastepall. Jalgpall. Pesapall. Võrkpall. Korvpall.	Õppesisu Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte: korvpall, võrkpall) 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 3) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse. Õppesisu Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

		<p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5.</p>
<p>Õpitulemused 1) tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid 2) tunneb liikumismängude ja rahvastepalli reegleid</p>	<p>Õpitulemused 1) tunneb ja järgib ausa mängu põhimõtteid 2) tunneb liikumismängude ja pallimängude lihtsustatud reegleid 3) sooritab õpetaja koostatud harjutuskombinatsiooni hindetele</p>	<p>Õpitulemused 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi pallimänge ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid Pallimängud 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 3) sooritab alt-eesst pallingu võrkpallis; 4) sooritab ülalt-ja altsöödu peakohale vastu seina; 5) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</p>
Seos teiste ainetega	Seos teiste ainetega	Seos teiste ainetega
<p>Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Spordi ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine</p>		

toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalained. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas

Ainekava täitmist toetavad õppekäigud ja koostöö huvigruppidega

1. Spordivõistluste külastamine ja vaatlemine
2. Spordivõistlustel osalemine
3. Koostöö kohalike spordialaste MTÜ-ga: Spordiklubi Karula, OK Juku Peedu, Karula-Lüllemäe TSK.

Hindamismeetodid

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse õpilase tunnivalist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.