

Õppeaine: kehaline kasvatus IV klass

Õpetaja: Pille Plakk

Õppeaasta: 2016/2017

Õppekava: Põhikooli õppekava

Tundide arv: 3 tundi nädalas

Milleks kehaline kasvatus?

Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

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

Nädal 35 (02.09.2016)

LIKUMISMÄNGUD.

Erinevad liikumismängud vahenditega ja ilma.

Nädal 36 (05.09.-09.09.2016)

ORIENTEERUMINE. PALLIMÄNGUD.

Orienteerumiskaart, leppemärgid, kaardi värvid, mõõtkava.

Orienteerumiskaart ja maastik. Valikute tegemine rajal.

Raja planeerimine, KP märkimine kaardile ja maastikule. Orienteerumine Neeme külas.

Jalgpall. ind. pallikäsitsemine. Liikumine palliga, söödu andmine ja vastuvõtmine.

Mängud ja harjutused pallivaldamise õppimiseks.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

Nädal 37 (12.09.-16.09.2016) Üle-euroopaline spordinädal

VEHKLEMINE. JOOKSU TEHNIKA.

Vehklemistund algajatele klubis Tallinna Mõök.

Jooksutehnika meeldetuletamine. Erinevad jooksuharjutused. Jooks liikuvast stardiasendist. Jooks lendlähtest.

Pendelteatejooks. Teatevahetus.

Erinevad kombineeritud teatevõistlused osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Spordipäev lastevanematega.

Nädal 38 (19.09.-23.09.2016)

ORIENTEERUMINE. PALLIMÄNGUD.

Orienteerumine Neeme külas. Rajavalikute tegemine, KP läbimine, oma liikumise analüüs.

Visked ja püüdmisega võrkpalliga.

Lihtsustatud reeglitega pesapall.

Üke.

Nädal 39 (26.09.-30.09.2016)

ORIENTEERUMINE. PALLIMÄNGUD.

Viske- ja püüdmisharjutused võrkpalliga kolonnides.

Rahvastepalli erinevad variandid: sisseminemisega (hüpits, üke), sissepüüdmisega, väljaviskamisega.

Teateorienteerumine Neeme külas.

Nädal 40 (03.10.-07.10.2016)

PALLIMÄNGUD.

Jalgpall. Harjutused paarilisega: söödud, liikumised, kaitsetöö.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

Pesapall. Visked ja söödud võrkpalliga. Mängutaktika.

Lihtsustatud reeglitega pesapall.

Rahvastepall. Juurdeviivaharjutused paarides, kolonnides.

Mäng kaptenite vahetusega. Üke.

Nädal 41 (10.10.-14.10.2016)

JOOKS. HÜPPED. VISKED.

Pendelteatejooks, teatevahetus. Ringteatejooks, teatevahetus. Madalstart, lendstart.

IAAF Laste kergejõustik: Sprindi- ja tõkkesprindi teatejooks. Täpsusvise üle barjääri.

Formel 1. Ristikeks. Vastupidavusjooks. Teismeliste kettaheide. Teismeliste odavise.

Pöördega topispallivise. Teismeliste kolmikhüpe. Topispallivise põlvitusest. Teivashüpe.

Nädal 42 (17.10.-21.10.2016)

PALLIMÄNGUD.

Tänavakorvpall. Põrgatamine, söödud, visked liikumiselt ja paigalt. OK (osavaima korvpallur) harjutused: suur kaheksa, süstik, slaalom, tuld.

Lihtsustatud reeglitega tänavakorvpall.

Pesapall. Visked ja söödud võrkpalliga. Mängutaktika.

Lihtsustatud reeglitega pesapall.

Jalgpall. Harjutused ja mängud söötude õppimiseks.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

Nädal 44 (31.10.-04.11.2016)

PÕHIVÕIMLEMINE. AKROBAATIKA.

Sissejuhatus akrobaatikasse. Lülisambaharjutused. Venitused.

Akrobaatikaelemendid: trel ette, trel taha, hüppetrel, hüppetrel üle takistuse.

Toenglamangud, kükid. Üke.

Nädal 45 (07.11.-11.11.2016)

AKROBAATIKA. RIVIKORRAHARJUTUSED.

Viiru ja kolonni moodustamine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine.

Pöörded liikumisel.

Akrobaatikaelemendid: turiseis, tiritamm, kaarsild, ratas kõrvale.

Akrobaatika kompleksharjutus.

Nädal 46 (14.11.-18.11.2016)

POOM. ÜKE. HÜPITS.

Tasakaaluharjutused madalpoomil paigal ja liikumisel. Pöörded poomil.

Hüplemine ja jalavahetushüplemine poomil.

Hüplemine hüpitsaga: sulghüplemine, jooksusammul, vas. ja par. jalal. Liikumine hüpitsaga hüpledes.

Akrobaatika kompleksharjutus.

Üke. Venitusharjutuste kompleksid.

Nädal 47 (21.11.-25.11.2016)

AKROBAATILISED HÜPPED ÜLE KITSE. AKROBAATIKA.

Juurdedviivad harjutused üle kitse hüpeteks. Hüpped hoota ja hooga: harkhüpe, kägarhüpe, ülesirutusmahahüpe. Hüpped vasakult ja paremalt kitse kõrvalt jalgade käärdamisega.

Akrobaatika kompleksharjutus.

Nädal 48 (28.11.-02.12.2016)

HARJUTUSED VÕIMLEMISPALLIDEGA. ÜKE. HÜPITS.

Osavusharjutused võimlemispallidega: visked-püüdmised, veered, põrgatamised.

Liikumine palliga. Harjutused paarilisega.

Hüplemine hüpitsaga: sulghüplemine, jooksusammul, vasakul- paremal jalal.

Hüplemine hüpitsaga paarilisega. Hüplemine hoonööril.

Nädal 49 (05.12.-09.12.2016)

AKROBAATIKA. HÜPPED ÜLE KITSE.

Akrobaatikalemendid: turiseis, tiritamm, kaarsild, tirel ette, tirel taha. Toengkükk üleminekuga toenglamangusse. Turiseis üleminekuga toengrõhtpõlvitusse. Ratas kõrvale.

Akrobaatilised hüpped üle kitse. Hüpped hoota äratõukega hoolaualt: toengkägar kitsel, kägarhüpe, harkhüpe, ülesirtusmahahüpe. Hüpped hoovõtuga äratõukega hoolaualt: kägarhüpe, harkhüpe, hüpped jalgade viimisega vasakult ja paremalt.

Nädal 50 (12.12.-16.12.2016)

VÕIMLEMINE. LIIKUMISMÄNGUD.

Akrobaatika- ja võimlemisharjutused "jaamades".

Liikumismängud: "käsijalgpall", korvpall liikuvate korvidega, lihtsustatud reeglitega saalihoki, rahvastepall poroloonpalliga.

Üke. Venitusharjutuste kompleks.

Nädal 51 (19.12.-23.12.2016)

AKROBAATIKA.

Akrobaatika ja võimlemisharjutuste püramiidid: paarilisega, kolmikutes, nelikutes, viiskutes.

Liikumismängud: "käsijalgpall", korvpall liikuvate korvidega, lihtsustatud reeglitega saalihoki, rahvastepall poroloonpalliga.

Nädal 2 (09.01.-13.01.2017)

LIIKUMISMÄNGUD. ÜKE. HÜPITS. KEHALISTE VÕIMETE TESTID.

Erinevad liikumismängud: "käsijalgpall", saalihoki, liikuvate korvidega korvpall, rahvastepall. Erinevad jõu- ja venitusharjutuste kompleksid.

Hüplemine hüpitsaga: sulghüplemine, jalalt jalale, vasakul ja paremal jalal.

Hüpitsahüplemine 30 sek jooksul (tulemusele).

Nädal 3 (16.01.-20.01.2017)

KEHALISTE VÕIMETE TESTID. ÜKE.

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused. Süstikjooks (ajavõtuga).

Hoota kaugus (tulemusele).

Saalihoki: sööt, söödu vastuvõtt, liikumine palliga. Mäng.

Nädal 4 (23.01.-27.01.2017)

SUUSATAMINE.

Tasakaaluharjutused suuskadel. Hüpped, pöörded, kukkumine ja tõusmine.

Klassikaline tehnika. Paaristõukeline sammuta, paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.

Nädal 5 (30.01.-03.02.2017)

SUUSATAMINE.

Klassikalise sõidutehnika vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Klassikalise sõidutehnika harjutused paarilisega. Mäng (jahimees) suuskadel.

Nädal 6 (06.02.-10.02.2017)

SUUSATAMINE.

Laskumisasendid: põhiasend, sportlik laskumine, munaasend. Tõususviisid: trepptõus, käärtõus. Erinevad laskumiselemendid: slaalom, kükki ja tõusmine laskumisel takistuse alt. Sahkpidurdus. Pidurdustest takistuse ees.

Nädal 7 (13.02.-17.02.2017)

SUUSATAMINE.

Takistusrada erinevate suusasõidu elementidega: sahkpööre ümber tähise, slaalom, hüpe suuskadel üle takistuse, pööre üle selja suusad paralleelselt, kaheksa, laskumine kükki sõidu ajal takistuse alt läbisõitmine.

Paarisharjutused tasakaalu arendamiseks suuskadel.

Nädal 8 (20.02.-23.02.2017)

SUUSATAMINE.

Laskumisasendid. Tõusuviisid. Sahkpidurdus.

Uisutehnika õppimine. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline uisusamm- sõidviis.

Raskuse ülekanne jalalt jalale, jalgade töö ilma kepitõuketa.

Harjutused paarides uisutehnika õppimiseks.

Teatesuusatamine (vabalt valitud tehnikas). Teatevahetus suusatamises.

Nädal 9 (27.02.-03.03.2017)

SUUSATAMINE. SÕUDEERGOMEETER. VASTLAPÄEV.

Suusamatk sisaldab klassikalist tehnikat, uisutehnikat, erinevaid tõusuviise, laskumist, pugemist ja üle ronimist erinevatest takistustest.

Sõudeergomeetri tutvustus, sõudetehnika tutvustus.

Erinevad meeskondlikud talvised liikumismängud (lumegolf, lihtsustatud reeglitega curling).

Nädal 10 (06.03.-10.03.2017)

SÕUDEERGOMEETER. KEHALISTE VÕIMETE TESTID. LIIKUMISMÄNGUD.

Liikumismängud õues: lumegolf.

Sõudeergomeetril vastupidavuse treenimine. Üke. Venitused.

Painduvuse test. Kombineeritud teatevõistlused osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Kombineeritud teatevõistlused- "Tähelepanu, start!" – Harjumaa etapp

Nädal 11 (13.03.-17.03.2017)

SÕUDEERGOMEETER. ÜKE. LIIKUMISMÄNGUD.

Jõelähtme valla koolide talvine sõudeergomeetrite võistlus.

Jõu- ja venitusharjutuste kompleksid. Erinevad liikumismängud: saalihoki, saali jalgpall, rahvastepall poroloonpalliga.

Nädal 13 (27.03.-31.03.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS). PALLIMÄNGUD.

Tempokõnd/tempojooks. Vastupidavus jooks (IAAF laste kergejõustik).

Ettevalmistus Cooperi testiks. Kuidas jaotada jõudu pikamaajooksul?

Pesapall lihtsustatud reeglite järgi, Lippude varastamine, söödumäng võrkpalliga+ tennisballiga (10 söötu = 1 punkt).

Nädal 14 (03.04.-07.04.2017)

KERGEJÕUSTIK (HÜPPED). LIIKUMISMÄNGUD.

Kordushüpped mattidel: sammhüpped, konnahüpped, vasakul jalal, paremal jalal.

Venitused. Hoota kaugus, hoota kolmikhüpe.

Rahvastepall poroloonpalliga, liikuvate korvidega korvpall, saalihoki.

Nädal 15 (10.04.-13.04.2017)

KERGEJÕUSTIK (VISKED, HEITED). PALLIMÄNGUD.

IAAF Laste Kergejõustik: visked topispalliga põlvitusest, topispallivise pöördega täpsusele. Teismeliste kettaheide, teismeliste odavise. Vortex.

Pioneeripall. Rahvastepall.

Nädal 16 (17.04.-21.04.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED).

Pendelteatejooks, teatevahetus. Ringteatejooks, teatevahetus. Madalstart, start liikuvast stardipositsioonist, lendstart.

Juurdeviivadharjutused kaugushüppesse. Kaugushüpe hoota ja täishoolt.

Liikumismängud kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse arendamiseks: "Ajalehekull",

Polkakull.

Nädal 17 (24.04.-28.04.2017)

LIIKUMISMÄNGUD. ÜKE.

Rahvastepall, söödumäng, jalgpall, pesapall. Lippude varastamine. Hübits. Üke.

Nädal 18 (02.05.-05.05.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED).

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.

Juurdeviivaharjutused kaugshüppesse. Hüpped täishoolt.

Sprint. Start koos stardikäsklustega.

Palliviske tehnika meeldetuletus (vortex), visked paigalt ja täishoolt.

Kehaliste võimete test. Cooperi test (12 min jooks).

Kõrgshüppe juurdeviivad harjutused. Kõrgshüpe (karjapoisi) tehnika meeldetuletus.

Hüpped üle kummi hoolt.

Pendelteatejooks, ringteatejooks. Teatevahetus.

Nädal 19 (08.05.-12.05.2017)

KOOLI OLÜMPIAMÄNGUD. ANTIIKAJA OLÜMPIAMÄNGUD.

Olümpiamängude idee, sümboolika, ausa mängu põhimõtted.

Antiikaja olümpiamängude spordialad.

Nädal 20 (15.05.-19.05.2017)

KOOLI OLÜMPIAMÄNGUD. NÜÜDISAEGSED OLÜMPIAMÄNGUD.

Olümpiamängude idee, sümboolika, ausa mängu põhimõtted.

Nüüdisaegsete olümpiamängude spordialad.

Nädal 21 (22.05.-26.05.2017)

SULGPALL. ÜKE.

Sulgpall. Juurdeviivad mängud sulgpalli õppimiseks.

Reketihoie. Eest- ja tagantkaelööök. Serv. Lihtsustatud reeglitega mäng.

Hüpitsahüplemine. Üke.

Nädal 22 (29.05.-02.06.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED)

Kaugshüpe. Pallivise. Sprint. Kõrgshüpe.

Jõelähtme valla koolide kergejõustikuvõistlus Lool.

IV kl

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest.

Õpitulemused

Õpilane:

- 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 kasvatuses 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 tulemustele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendamisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid
- 5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- 6) teab, mida tähendab aus mäng spordis
- 7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

2. Põhivõimlemine ja akrobaatika.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel (T)
- 2) hüpleb hübitsat ette ja taha tiirutades paigal ja liikudes
- 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- 4) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)
- 5) sooritab harjutusi kangil, rööbaspuudel ja poomil

3. Kergejõustik.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus
- 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- 3) sooritab hoojooksult palliviske
- 4) jookseb järjest 12 minutit.
- 5) sooritab kontrollharjutusi ja analüüsib oma tulemusi

4. Liikumis- ja sportmängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
- 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid
- 3) mängib sportmänge lihtsustatud reeglite järgi
- 4) sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutusi ja analüüsib tulemusi

5. Suusatamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga
- 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
- 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde
- 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises
- 5) läbib järjest suusatades 2-3 km. distantsti

6. Orienteerumine.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab põhilisi leppemärke

- 2) orienteerub etteantud või endavalmistatud plaani järgi
- 3) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi

Hindamine

- 1) hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms).
 - 2) hüplemine hüpitsaga.
 - 3) kontrollharjutustel (Cooperi test, kaugushüpe, kõrgushüpe, pallivise) hinnatakse arengut
 - 4) võimlemise vabaharjutus
 - 5) akrobaatikaharjutuste kombinatsioon, toenghüpe
 - 6) kehaliste võimete testidel hinnatakse arengut
 - 7) suusatamise tundides osalemise aktiivsust
 - 8) õpetaja poolt koostatud kontrollharjutused sportmängudes (korv-, jalg-, rahvastepall) ja osalemise aktiivsus
- IV klassi õpilaste teadmistele ja oskustele antakse numbrilised ja sõnalised hinnangud kaks korda õppeaastas (detsembris peale II õppeveerandit ja juunis õppeaasta lõpus).