



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 5. , 7. D
Õpetaja: Piret Laidla
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2021/2022: õppeaasta

Õppekirjandus:

Õpetaja isiklikud lisamaterjalid, erinevad internetileheküljed jne.

Vajalikud õppevahendid:

Pikad- ja lühikesed dressid, spordijalatsid, võimalusel kelk.

Õppesisu:

Kehalise kasvatus põhieesmärk lihtsustatud õppekavas on õpilaste füüsilise arengu korrigeerimine. Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane: 1) on terve, karastatud; 2) omandab hügieeniharjumused, huvi, motivatsiooni ja teadmisi kehakultuuriharrastuseks; 3) parandab üldtervist ja muskulaarset koordineerimist, arendab rütmitaju; 4) arendab oma kehalisi võimeid ja tahtumadusi; 5) kujundab välja oma sportliku meelisharrastuse; 6) muutub enesekindlamaks, tuleb iseseisvalt paremini toime. Samuti on oluline kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel.

1) Kehatunnetuse harjutused: kiikumisharjutused, käte liigutamine, käte kõverdamine ja sirutamine, käte plaksutamine, rusikasse surumine ja avamine, sõrmede viibutamine, pea, põskede, küünarnukkide, kõhu, reite, põlvede, varvaste patsutamine; sõudmine istuvas asendis, kõhuli roomamine, neljakäpukil käimine, põlvedel käimine, lükkamine ja vedamine; lõdvestumine.

2) Rühi- ja tasakaaluharjutused: erinevad kõnnivormid kindla rütmi järgi. Harjutused võimlemispallidega (palli hoie, vise, põrgatamine), trel ette (kellel lubatud), hüpped. Rütmilised harjutused õlgadega, kätega; ülakeha painutused; harjutused väikeste pallidega rütmi järgi.

3) Vastupidavuse arendamine: erinevad pikemad jooksuharjutused (100–150 m), kõnd treppidest üles.

4) Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused: juhendaja tegevuse matkimine, harjutused peegli ees. Mitmesugused tasakaaluharjutused. Lihtsamad liikumismängud.

5) Lõdvestusharjutused. Kehalise kasvatusõpetamise eesmärgiks põhikoolis on kujundada õpilastes eakohane kehakultuuripädevus: suutlikkus väärtustada kehalist aktiivsust ja tervislikku eluviisi elustiili osana; oskus anda hinnangut kehalisele vormisolekule, valmisolek harrastada sobivat spordiala või liikumisviisi; suutlikkus suhtuda sallivalt kaaslastesse, järgida ausa mängu reegleid ning väärtustada koostööd sportimisel ja liikumisel. Kehalise kasvatusõpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane: 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; 2) soovib olla terve ja rühikas; 3) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes; 4) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades; 5) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama; 6) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgides ja keskkonda hoides; 7) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika; 8) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga; 9) Talvel(kui ilmastikuolud võimaldavad) kelgutamine.

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

(Õppeaasta lõpul) õpilane: 1) oskab kuulata ja sooritada harjutusi (iseseisvalt või eeskuju järgi);
2) veeretab ja viskab palli;
3) hoiab oma jooksurada;
4) jookseb kiires tempos 20 m, 40 m; ühtlases tempos vähemalt 100 m
5) tunneb ära programmide tunnusmuusika
6) veab kelgul istuvat kaaslast.

Hindamise kirjeldus:

Lihtsustatud õppekava järgi õppimisel hinnatakse õpilase õpetamisel püstitatud arendamise ja kasvatamise eesmärkide saavutamist. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatõttamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust, arvestades õpilaste iseärasusi. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

Kokkuvõtva hinde kujunemine:

Õpetaja teeb lapse arengu kohta iga päev märkmeid, et oleks võimalik õpilase edenemist sõnaliselt iseloomustada ning vajadusel individuaalset õppekava korrigeerida.

Muud nõuded ja märkused: