



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 2. e, 4. e, 7. e, 9. e
Õpetaja: Piret Laidla
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2021/2022: õppeaasta

Õppekirjandus:

L. Oja, O. Savik" Kehalisest kasvatuses algklassides" , M. Piisang" Kehalisi harjutusi koolieelikutele" ,õpetaja isiklikud lisamaterjalid, erinevad internetileheküljed

Vajalikud õppevahendid:

Pikad- ja lühikesed dressid, spordijalatsid, võimalusel kelk.

Õppesisu:

Kehalise kasvatus põhieesmärk toimetulekukoolis on õpilaste füüsilise arengu korrigeerimine. Kehalise kasvatuses 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 tahtemadusi;5) kujundab välja oma sportliku meelisharrastuse;6) muutub enesekindlamaks, tuleb iseseisvalt paremini toime.

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; lödvestumine.

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. Lindude ja loomade tegevuse matkimine.

5) Lödvestusharjutused.

6) Talvel(kui ilmastikuolud võimaldavad) kelgutamine.

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

(Õppeaasta lõpul) õpilane: 1) oskab kuulata ja vähese abiga sooritada lihtsamaid harjutusi (eeskuju järgi);

2) sooritab matkimise teel lihtsamaid kõnni- ja jooksuharjutusi, liigub muusika saatel näidatud suunas;

3) veeretab ja viskab palli

4) hoiab oma jooksurada;

5) jookseb kiires tempos 20 m, 40 m; ühtlases tempos vähemalt 100 m

6) tunneb ära programmide tunnusmuusika

7) veab kelgul istuvat väiksemat kaaslast.

Hindamise kirjeldus:

Toimetuleku õppekava järgi õppimisel hinnatakse õpilase õpetamisel püstitatud arendamise ja kasvatamise eesmärkide saavutamist. Hindamine on sõnaline, kirjeldab arengus toimunud edusamme ja juhib tähelepanu lähematele ülesannetele.

Õpilasi hinnatakse põhiliselt viie kriteeriumi alusel, kuid vajadusel vaadeldakse neljandat kriteeriumi kolmel tasandil: 1) tuleb hästi toime; 2) tuleb toime; 3) vahel tuleb toime; 4) tuleb toime: a) sõnalise abiga; b) näidise või eeskujuga; c) koostegemises;

5) ei tule toime.

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: