



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 8. , 9.D  
**Õpetaja:** Piret Laidla  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020/2021:** õppeaasta

### Õppekirjandus:

Õpetaja isiklikud lisamaterjalid, erinevad internetileheküljed

### Vajalikud õppevahendid:

Pikad- ja lühikesed dressid, spordijalatsid, võimalusel kelk.

### Õppesisu:

Kehalise kasvatus põhieesmärk lihtsustatud õppekavas on õpilaste füüsilise arengu korrigeerimine. Kehalise kasvatusega 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 tahtomadusi; 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; 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) Lõdvestusharjutused.

5) Talvel (kui ilmastikuolud võimaldavad) kelgutamine 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..

**Õpitulemused.** Trimestri lõpul õpilane:

( Õppeaasta lõpul) õpilane: 1) oskab kuulata ja sooritada harjutusi (iseseivalt 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 kaasatõotamist, 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 kasvatuse 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:**