



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 4 a; b
Õpetaja: Kaja Laur
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2022 /2023: aasta

Õppekirjandus:

Kursuste materjalid, interneti erinevad keskkonnad

Vajalikud õppevahendid:

Vastavalt spordialale ja ilmastikutingimustele spordiriietus

Õppesisu:

- I trimester
- Osavõtt spordinädala üritustest
- Kergejõustik.Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.
- Liikumis- ja sportmängud. Palli hoie, palli pörgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid .
- Orienteerumine. Kaardi mõiste, leppemärgid, kaardi ja objektide võrdlus. Asukoha määramine.
- II trimester
- Võimlemine. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: Ronimised, ripped, käte erinevad haarded ja hoided. Akrobaatika: trel ette ja taha, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.. Tasakaal-erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused pingil ja madalal poomil ,päkkadel pööre, sirutusmahahüpe
- Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel.

Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Osalemine suusamaratonil.

- III trimester
- Ujumine. Rinnuli, selili krool täiskoordinatsioonis- stardihüpe. Rinnuli ujumisviisi jalgade töö. Sukeldumisharjutused ja mängud.
 - Kergejõustik. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Pallivise hoojooksult. Ring- ja pendelteatejooks.
- Orienteerumine. Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

- teab/oskab/tunneb
- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus, pendelteatejooksus
 - sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
 - sooritab hoojooksult pallivise
 - jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
 - jookseb järjest 9 minutit
 - hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes
 - sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel
 - sooritab harjutuskombinatsiooni madalal kangil (P)
 - sooritab õpitud toenghüppe- kägar- või harkhüppe
 - suudab ujuda 20m selili, suudab ujuda 40m vabalt
 - sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
 - mängib reeglite järgi rahvastepalli ja aktsepteerib kohtuniku tegevust
 - suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm- sõiduviiisiga
 - sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
 - sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörd
- läbib järjest suusatades 4 km distantsti
- osaleb kooli suusapäeval

Hindamise kirjeldus:

Hindamise aluseks on aktiivsus tunnis, tegevuste sooritamise vastavalt võimetele, harjutuste sooritamisel tehtud pingutus. Koostöö kaasõpilastega. Teadmiste ja oskuste areng. Osavõtt kooli spordiüritustest.

Vabastatud õpilane viibib tunni juures. Lühiajaliselt (1-2 nädalat) kehalisest kasvatuses lapsevanema või arsti poolt vabastatud õpilane esitab tõendi/kirja enne tunni algust (vahetunnis) oma kehalise kasvatuses õpetajale. Kehalisest kasvatuses vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud. Järelevastamine toimub õpetajaga kokkulepitud ajal.

Kokkuvõtva hinde kujunemine:

Trimestri hinne (arvestatud/ mittearvestatud) kujuneb trimestri jooksul saadud hinnetest

Ettevõtliku õppe rakendamine õppetöös:

Õpilased on kaasatud õppe- ja kasvatusprotsessi kujundamisse

Õpilaste osavõtt koolis toimuvatest võistlustest: spordinädal, suusamatk, kevadine kergejõustiku võistlus. Paremad omal spordialal esindavad kooli nii maakonna kui ka vabariiklikel võistlustel. Õpilaste suunamine sporditreeningutele..

Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid

Aktiivõppe meetodite rakendamine: vestlused, arutelud, Individuaalõpe, paaris- ja rühmatööd. Eneseanalüüs, hinnang kaasõpilaste sooritusele.

Toimib erinevate õppeainete lõimumine ning aine on seostatud praktilise eluga

,Eesti keel: võimlemisalaselt teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine. Muusika ja kunst: erinevate võimlemisliikide isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine. Inimeseõpetus: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; tervislik toitumine, probleemide nägemine ja lahendamine, spordieetika nõuete järgimine (aus mäng). Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; mõõtmine erinevatel spordialadel, arvutamine, võrdlemine, geomeetrilised kujundid. Loodusained: käitumine looduses sportides, kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised, mis on omandatud bioloogias, füüsikas, geograafias. Võõrkeeled: erinevatel spordialadel kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada, võõrkeelsetest allikatest info otsimine ja leidmine. Tehnoloogia: teadus- ja tehnika saavutuste kasutamine, spordivarustuse ja vahendite areng ning nende mõju spordialade arengule.

Rakendatakse õppimist toetavat hindamist (enesehindamine, kaaslase hindamine, õpilase arengu hindamine, tagasisidestamine).

Õppimist toetav hindamine sisaldab kehalises kasvatuses info kogumist, mida võrdleme õppe eesmärkidega. Võimetekohane eesmärgistamine- vastavalt õpilase võimetele. Soorituste analüüs õpilase enda poolt. Motiveeriv tagasiside..

Muud nõuded ja märkused:

Liikumine sportimispaikadesse jalgsi tunni arvelt