



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 5A, 5B, 5C
Õpetaja: Margo Tali
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2022/2023: õppeaasta

Õppekirjandus:

Kursuste materjalid, interneti materjalid, L.Soom "Kergejõustiku alused" "Õpime ujuma"

Vajalikud õppevahendid:

Lühike ja pikk sportlik riietus, sportlikud jalanõud, ujumisriided, pesemisvahendid. Suusavarustus, suusariietus.

Õppesisu:

I trimester

Osalemine kooli olümpiamängudel.

Kergejõustik. Kiirjooks, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooksuasendi ja liigutuste korrigeerimine. Pendelteatejooks, ringteatejooks. Kestvusjooks, vastupidavusharjutused ja mängud.

Orienteerumine. Kaart, leppemärgid. Orienteerumismängud. Leppemärgid, maastikuobjektid.

Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.

Liikumise- ja sportmängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate pallidega. Korvpall- palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.

Sammudel viise korvile. Võrkpall- ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Alt palling. Pallilahing.

II trimester

Ujumine. Rinnuli- ja selili krool, pöörded, sukeldumisharjutused ja mängud.

Suusatamine Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpöörde. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

III trimester

Võimlemine. Kujundliikumised. Hüplemisharjutused hübitsaga paigal ja liikudes. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Võimlemisharjutused muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika- pikk trel ette, ratas kõrvale, tiritamm, kätelseis abistamisega. Riistvõimlemine- hooglemine rippes, ees- ja tagatoengust mahahüpped, treltõus ühe jala hoo ja teise tõukega, lihtsamad harjutuskombinatsioonid poomil, akrobaatikas ja rööbaspuudel. Toenghüpe- kägar- ja

harkhüpe.Kergejõustik Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe- üleastumishüpe üle kummilindi ja lati. Pallivise neljasammulise hoojooksuga. Liikumismängud palli viskega.

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

Suudab joosta oma valitud tempoga 6minutit.

Oskab liikuda maastikul kaardi järgi

Osaleb spordinädalal spordiüritustel

Sooritab reeglitepärase kaugushüppe paku tabamisega

Sooritab hoojooksult palliviske

Korvpallis sooritab sammudelt viske korvile ja sooritab kombineeritud harjutuse õpitud elementidega

Võrkpallis oskab ülalt- ja altsööt, oskab mängida liikumismänge võrkpalli elementidega

Suudab ujuda 60m rinnuli ja selili

Sooritab harjutuskombinatsioonid poomil, rööbaspuudel ja akrobaatikas

Osaleb kooli suusamatkal

Suusatab vahelduvtõukelise ja uisusamm sõiduviiisiga

Sooritab laskumisel poolsahkpöörde

Osaleb kevadel kooli kergejõustiku meistrivõistlustel teab/oskab/tunneb

Hindamise kirjeldus:

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

Kokkuvõtva hinde kujunemine:

Trimestri hinne kujuneb trimestri jooksul saadud hinnetest

Ettevõtliku õppe rakendamine õppetöös:

Õpilased on kaasatud õppe- ja kasvatusprotsessi kujundamisse

Õpilaste osavõtt koolis toimuvatest võistlustest:kooli olümpiamängud,spordinädal, suusamatk,kevadine kergejõustiku võistlus. Paremad omal spordialal esindavad kooli nii maakonna kui ka vabariiklikel võistlustelSelgitus, kirjeldus, näited.

Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid

Aktiivõppe meetodite rakendamine: mõtlemist soodustav vestlus, arutelud. Individuaalõpe, paaris- ja rühmatööd, soorituste analüüs.Selgitus, kirjeldus, näited.

Toimib erinevate õppeainete lõimumine ning aine on seostatud praktilise eluga

Eesti keel ja kirjandus: võimlemisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine. Muusika ja kunst: erinevate spordialade 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 kasvatus 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.Selgitus, kirjeldus, näited.

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.elgitus, kirjeldus, näited.

Muud nõuded ja märkused:

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. Järelvastamine toimub õpetajaga kokkulepitud ajal.