



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus

**Õppeaine:** Kehaline kasvatus

Klass: 1 A, 1 B, 1 C

Õpetaja: Diana Vähk

Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine  
põhikoolis

Õpetamise aeg 2022/2023 :

### Õppekirjandus:

Suvekursuste õppematerjalid, "Kehaline kasvatus" 2003. Tallinna Ülikool "Ujumine". E. Liik "Võrkpall", K. Zilmer "Juku suusakool." Liikumismängud. M: Mondoni "Mini-korvpallist korvpallini" Ujumise algõpetus. Liikumismängud. Tähelepanu start -kergejõustik ", Kehalise kasvatus valdkonnaraamat". Abiks õpetajale". Materjalid internetist. Kehaline kasvatusmängud ja harjutused. Metoodilised juhendid kehalise kasvatus õpetajatele, Erinevate mängude raamatud. Z. Mellow. Rütmika-loov liikumine.

### Vajalikud õppevahendid:

Õpilane osaleb tunnis korrektses sportlikus riietuses, kannab spordijalanõusid. Õues tundides riietumine vastavalt ilmastikule. Riietu mitmekihiliselt: alusriided peavad hoidma keha võimalikult kuivana, pealisriided peavad kaitsma tuule ja vihma eest. Riided peavad olema piisavalt pikad ja kõiki kehaosi katvad ning piisavalt kerged, et ei häiriks liigutuste sooritust. Oluline on pöörata tähelepanu kaela, käte, selja, jalgade, kõrvade, pea kaitsmisele külma ja tuule eest. Kasuta tuulekindlat mütsi ja kindaid. Vahetusriided peavad olema kuivad. Võimlemises vajalik korrektne lühike dress, võimlemissussid või muud sportlikud jalanõud. Ujumises ujumisriided, käterätik, pesemisvahendid, ujumismüts.

### Õppesisu:

- Riietumine, käitumine kehalise kasvatus tunnis, reeglid, ohutu liikumine
- Rivistumine viirgu ja kolonni, loendamine, pöörded hüppega
- Osavus- ja koordineerimisharjutused ja mängud
- Liikluses liikumine, liikumine läbi liiklusemängude
- Liikumine/ sportimine üksi ja kaaslastega
- Liikumise, sportimise tähtsus inimese tervisele
- Tähelepanu arendavad tegevused
- Teatevahetuse õppimine lihtsates teatejooksudes, teatejooksud erinevate ülesannetega
- Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt tennispalliga
- Oma tegevuse ja teiste klassikaaslaste soorituste hindamine
- Võimlemine. Erinevad kõnni- ja jooksuharjutused; pakk-kõnd ja pöörded

päkkadel; tasakaalu arendavad harjutused ja mängud;

- Akrobaatilised harjutused:  
veered, trel ette, turiseis; hüpitsaharjutused.
- Kergejõustik. Viskeharjutused ja mängud; pallivise paigalt; hüppeharjutused ja mängud, hoota kaugushüpe, kaugushüpe hoojooksult
- Ujumise algõpetus- ohutusnõuded ja kord basseinis; veega kohanemisharjutused; hingamisharjutused; libisemisharjutused
- Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Kukkumine ja püsti tõusmine suuskadel; libisamm keppideta ja keppidega; astepööre. Kelgutamine.
- Liikumismängud. Jooksu- ja hüppemängud; liikumine pallita- jooksukiiruse muutmine, pidurdused, jooks suunamuutmisega; pallikäsitlemisharjutused erinevate pallidega; põrgatamine.

### **Õpitulemused:**

- Oskab nimetada põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne
- Oskab riietuda vastavalt olukorrale
- Oskab hinnata oma kehalist koormust ( kerge, raske)
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis ja täidab reegleid
- Oskab tundi alustada rivis
- Oskab liigelda tänaval
- On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega
- Sooritab tireli ette ja veerest turiseisu
- Oskab osaleda teatevõistlustel ja oskab teatevahetuse põhimõtteid
- Oskab õigesti ülalt visata palli
- Oskab hüpata kaugust lühikeselt hoojooksult
- Oskab sooritada hingamis- ja libisemisharjutusi vees
- Teab erinevaid liikumismänge ja peab kinni mängureeglitest
- Oskab käituda tänaval ja teab jalakäijale olulisi liikluseeskirju

### **Hindamise kirjeldus:**

I klassis antakse hinnang sõnaliselt õpilaste tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutuoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse, harjutuse omandamiseks.

### **Kokkuvõtva hinde kujunemine:**

Kujundav hindamine. Sõnaline hinnang kujuneb trimestri jooksul saadud hinnangutest.

### **Ettevõtliku õppe rakendamine õppetöös:**

*Õpilased on kaasatud õppe- ja kasvatusprotsessi kujundamisse*

Õpilaste osavõtt koolis, vallas ja maakonnas toimuvatest spordi- ja terviseüritustest.

Kaasõpilastega arvestav meeskonnatöö..Õpilaste suunamine treeningrühmadesse

*Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid*

Aktiivõppe meetodite rakendamine: vestlused liikumise tähtsusest, arutelud. Individuaalõpe, paaris- ja rühmatööd.

*Toimib erinevate õppeainete lõimimine ning aine on seostatud praktilise eluga*

Emakeel- liikumisega seotud oskussõnade kinnistamine tegevuste kaudu, tegevuste analüüs.

Võõrkeeled- sõnavara omandamine tegevuste kaudu. Loodusõpetus- ümbritseva keskkonna

hoidmine ja väärtustamine, turvaline liikumine looduses, loomade jälgimine ja

matkimine, karastamine ja hügieen. Kiiruse ja kauguse mõisted. Kunst ja muusika- rütm, kujundid. Ümbritsev ilu. Matemaatika- loendamine, arvutamine, kujundid.

*Rakendatakse õppimist toetavat hindamist (enesehindamine, kaaslase hindamine, õpilase arengu*

*hindamine, tagasisidestamine).*

Kehalise koormuse hindamine. Harjutuse sooritusele hinnangu andmine nii endale kui kaaslastele.

**Muud nõuded ja märkused:**