



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 3g, 4g, 5g, 9d
Õpetaja: Hillevi Velba
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2022/2023: õppeaasta

Õppekirjandus:

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

Vajalikud õppevahendid:

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

Õppesisu:

- Kergejõustik. Jooks-jooksuasendid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Jooksuharjutused ja mängud.
- Liikumismängud. Pallikäsitlusharjutused erinevate pallidega- ja mängud. Visked täpsusele. Palli söötmise, pörgatamise ja viskeharjutused ning mängud. Söödu- ja püüdmisharjutused paigal ja liikumisel. Pallilahing. Kombineeritud raja läbimine erinevate ülesannetega.
- Võimlemine. Akrobaatika- trel ette, trel taha, turiseis, sild maast surumisega, tireling kõrvale. Tasakaalerinevad kõnni- ja hüplemisharjutused pingil ja madalal poomil. Ronimised, ripped. Üldkoormavad harjutused. Hüplemisharjutused. Rütmiharjutused.
- Suusatamine. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Laskumine põhiasendis
- Ujumine. Sukeldumis- ja hõljumisharjutused ja mängud. Libisemine rinnuli, selili. Jalgade töö. Hüpped vette.
- Kergejõustik Hüppeharjutused ja mängud. Pallivise paigalt, Viskeharjutused ja mängud. Kaugushüpe.

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

- Oskab alustada joosta ja lõpetada kiirjooksu läbib võimetekohase tempoga 500m. sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus, sooritab palliviske paigalt sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta, suudab ujuda 20m suudab sukelduda ja võtta basseini põhjast esemeid suudab lamada veepinnal 1,5 min. sooritab õpitud elementidest koostatud akrobaatilise harjutuse, sooritab õpitud elementidest koostatud tasakaaluharjutuse, sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge, suusatab ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga, laskub mäest põhiasendis, läbib järjest suusatades 2 km

Hindamise kirjeldus:

Õpilaste teadmiste ja oskuste omandamine. Õpilase areng ja tehtud töö tulemuse saavutamine. Õpilase püüdlikkus ja tunniväline kehaline aktiivsus. 3.- 4. klass arvestuslik hindamine.

Kokkuvõtva hinde kujunemine:

Trimestri hinne kujuneb trimestri jooksul saadud jooksvatest hinnetest

Ettevõtliku õppe rakendamine õppetöös:

Õpilased on kaasatud õppe- ja kasvatusprotsessi kujundamisse

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

Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid

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

Toimib erinevate õppeainete lõimumine ning aine on seostatud praktilise eluga

Eesti keel ja kirjandus: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine. Muusika ja kunst: 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. Võõrkeeled: erinevatel spordialadel kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada. 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:

Vabastatud õpilane viibib reeglina tunni juures ja järgib õpetaja poolt antud ülesandeid.