



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 5a, 5b, 5c
Õpetaja: Hillevi Velba
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2022/2023: õppeaasta

Õppekirjandus:

Kursuste materjalid, interneti materjalid

Vajalikud õppevahendid:

Vastavalt spordialale spordiriietus

Õppesisu:

- I trimester
- Kergete jookide. Kiirjooks, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooksuasendi ja liigutuste korrigeerimine. Pendelteatejooks, ringteatejooks. Kestvusjooks, vastupidavusharjutused ja mängud. Ring- ja pendelteatejooks.
- 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 hoiu söötmine, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammuviske vise korvile. Võrkpall- ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Alt palling. Pallilahing.
- II trimester
- Ujumine. Rinnuli- ja selili kroom, pöörded, sukeldumisharjutused ja mängud.
- Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpöörde pidamine. Pidamine laskumisel ennetava kukkumisega. Mängud suuskadel, teatevõistlused.
- III trimester
- Võimlemine. Kujundliikumised. Hüplemisharjutused hüppisaga paigal ja liikudes. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Võimlemisharjutused muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika- pikk tiral ette, ratas kõrvale, tiritamm, kätelseis abistamisega. Riistvõimlemine- hooglemine rippes, ees- ja tagatoengust mahahüpped, tiraltoos 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 altsöötü, oskab mängida liikumismänge võrkpalli elementidega
- suudab ujuda 60m rinnuli ja selili
- sooritab harjutuskombinatsioonid poomil, rööbaspuudel ja akrobaatikas
- osaleb kooli suusamatkal
- suusatab vahelduvtõukelise ja uisusamm sõiduviisiga
- sooritab laskumisel poolsahkpöörde
- osaleb kevadel kooli kergejõustiku meistrivõistlustel
-

Hindamise kirjeldus:

Hindamise aluseks on aktiivsus tunnis, tegevuste sooritamine vastavalt võimetele,harjutuse 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 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.

Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid

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

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 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 kasvatuses 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:

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