



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 6a; 6b, 6c
Õpetaja: Hillevi Velba
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2022/2023: õppeaasta

Õppekirjandus:

kursuste materjalid, interneti materjalid

Vajalikud õppevahendid:

vastavalt spordialale riietus

Õppesisu:

- I trimester
- Kergejõustik. Kiirjooks ja jooksuks ettevalmistavad harjutused, madallähe, pendelteatejooks ja ringteatejooks. Stardikäsklused. Õpitu rakendamine võistlustel. Kestvusjooks, vastupidavust arendavad harjutused ja mängud. Spordinädala tegevused.
- Orienteerumine.
- Liikumise- ja sportmängud. Korvpall- palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall- ülalt- ja altsöödu harjutused vastu seina ja paarides. Alt eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall- mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- II trimester.
- Ujumine. Rinnuli- ja selilikrool. Pöörded. Rinnuliujumise jalgade töö.
- Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuga ja paaristõukelise ühesammulise sõiduvõisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm- sõiduvõis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine
- III trimester
- Võimlemine. Võimlemisharjutused saatelugemise või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad harjutused. Harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil, rõõbaspuudel. Harkhüpe ja kägarhüpe. Harjutused hübitsaga.
- Kergejõustik. Pallivise neljasammuliselt hoojooksult. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Pallivise hoojooksult. Kergejõustiku mitmevõistlus.
-

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hoojooksult palliviske
- jookseb järjest 9 minutit
- jookseb 500m võimetekohase tempoga
- suudab ujuda 60m.rinnuli
- sooritab korvpalliga põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvpallis
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt- eest pallingu võrkpallis
- mängib võrk- ja korvpalli lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpitud sportmängudes kontrollharjutusi
- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm- sõiduviiisiga
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
- osaleb kooli suusamaratonil
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, poomil, rööbaspuudel
- sooritab õpitud toenghüppe
-

Hindamise kirjeldus:

Hindamise aluseks on aktiivsus tunnis, tegevuste sooritamise 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. Järelvastamine 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.Vabatahtlikena abistamine nii kooli kui ka maakonna võistlustel. Kohtuniku tegevuse õppimine erinevatel spordiüritustel..

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: võimlemisalas teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine. Muusika ja kunst: erinevate spordialade isikupärane ja loominguline käsitlus, 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..

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.