



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 7 a
Õpetaja: Priit Käenl
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2020/2021: õppeaasta

Õppekirjandus:

Koolitusmaterjalid, interneti materjalid

Vajalikud õppevahendid:

Spordivahendid vastavalt spordialale. Riietus vastavalt ilmastikule ja sobilik spordialale.

Õppesisu:

I trimester

- Kergejõustik. Kiirjooksu tehnika, ringteatejooks. Kestvusjooks. Kuulitõuge- hoie, asend, kuulitõuge paigalt. Odavise paigalt .
- Sportmängud. Korvpall- palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Mäng 3:3 ja 5:5 Võrkpall- Ülalt palling, pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika- kolme puute õpetamine.

II trimester

- Võimlemine. Üldarendavad harjutused keharaskusega ja vahenditega. Treeningvõimalused jõusaalis.
- Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm- sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile. Poolsahk- paralleelpööre, lihtsa slaalomiraja läbiminepoolsahk- paralleelpööretega. Mängud suuskadel, teatesuusatamine. Kooli suusamaraton

III trimester

- Võimlemine. Rühi arengut toetavad harjutused-harjutused erinevate vahenditega. Akrobaatikaharjutuskombinatsioon õpitud elementidest, püramiidid. Toenghüpe- külghüpe, harkhüpe. Võimlemiskang - tireltõus, sirutõus abistamisega. Rööbaspuud- hooglemine, trel ette, hooglemisel taha mahahüpe. Harjutuskombinatsioonide koostamine.
- Kergejõustik. Kaugushüpe hoojooksult. Kõrgushüpe. Kuulitõuge paigalt ja hooga .Odavise paigalt.

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

läbib võimetekohase tempoga 2000m

- jookseb kiirjooksu madalstardist stardikäsklustega
- sooritab täishoolt kaugushüppe

- sooritab 5- sammuliselt hoojooksult flopphüppe
- sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke
- suudab joosta järjest 12 minutit
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel, akrobaatikas, võimlemiskangil
- sooritab õpitud toenghüppe
- korvpallis sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted
- võrkpallis sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga
- läbib järjest suusatades 5 km,
- osaleb kooli suusamaratonil

Hindamise kirjeldus:

Õpilaste teadmised ja praktilised oskused. Koostööoskused. Õpilaste füüsiliste võimete areng ja tehtud töö tulemuste saavutamiseks. Õpilase tunniväline kehaline aktiivsus. Vabastatud õpilane viibib tunni juures või täiendab end teoreetiliselt. Haigestunud õpilane sooritab järeltöö õpetajaga kokkulepitud ajal. Arsti või lapsevanema poolt väljastatud tõend tuleb esitada enne tundi.

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 kergejõustiku võistlus. Paremad omal spordialal esindavad kooli nii maakonna kui ka vabariiklikel võistlustel. Õpilased aitavad organiseerida ja läbi viia kooli võistlusi ja maakonna võistlusi. Õpilased võtavad osa Estoloppeti Alutaguse suusamaratoni ja Estonian Cup Põleva kivi rattamaratoni korraldamisest.

Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid

Aktiivõppe meetodite rakendamine: vestlused, mõtlemist soodustav vestlus, arutelud, Individuaalõpe, paaris- ja rühmatööd. Tegevuste analüüs.

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, pordieetika nõuete järgimine (aus mäng). Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; mõõtmine erinevatel spordialadel, arvutamine, võrdlemine, geomeetriselised 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.

Ajalugu: olümpiamängude ajalugu, kuulsamad sportlased erinevatel aegadel. Spordialade areng.

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 eesmärkide seadmine. Soorituste analüüs õpilase enda poolt. Motiveeriv tagasiside ja mõlemapoolne tagasiside. Eneseanalüüs.

Muud nõuded ja märkused: