



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 8 a
Õpetaja: Kaja Laur
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2020/2021: õppeaasta

Õppekirjandus:

Koolitusmaterjalid, interneti materjalid

Vajalikud õppevahendid:

vastavalt spordialale riietus

Õppesisu:

- I trimester
- Kergetõustik. Kiirjooksu tehnika, ringteatejooks. Kestvusjooks. Jooksukross. Kaugushüpe täishoojooksult. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Odaviske juurdeviivad harjutused, odavise paigalt. Osalemine spordinädala üritustel.
- Sportmängud. Korvpall- palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Kombineeritud harjutused. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5 Vörkpall- Ülalt palling, pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides
- II trimester
- Võimlemine. Üldarendavad harjutused keharaskusega ja vahenditega. Treeningvõimalused jõusaalis.
- Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm- sõiduviis. Uisusamm- sõiduviiside täiustamine. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile. Poolsahk- paralleelpööre, lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk- paralleelpööretega. Mängud suuskadel, teatesuusatamine. Osalemine suusamaratonil.
- III trimester
- Võimlemine. Rühi arengut toetavad harjutused-harjutused erinevate vahenditega. Akrobaatikaharjutuskombinatsioon õpitud elementidest, püramiidid. Tasakaaluharjutused poomil- erinevad sammude kombinatsioonid, sammuga ette, jala hooga taha pööre, erinevad mahahüpped(T). Toenghüpe- külghüpe, harkhüpe. Rööbaspuud- tireltõus ülemisele rööpale, käärriplamang, reisiste, toengnurkiste(T). Harjutuskombinatsioonide koostamine akrobaatikas. Vahendita ja vahenditega harjutused erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine .

- Kergejõustik.Kaugushüpe täishoojooksult. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe. Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Odavise paigalt. Kergejõustiku mitmevõistlus.
-

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

- läbib võimetekohase tempoga 1000m,
- 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, poomil(T), kangil (P)
- sooritab õpitud toenghüppe
- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted
- võrkpallis sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise uisusamm- sõiduviisiga
- läbib järjest suusatades 5 km (T) ja 8km (P)
- oskab kasutada jõusaali inventari treenimiseks
-

Hindamise kirjeldus:

Õpilaste teadmised ja praktilised oskused. Koostööoskused. Õpilaste füüsiliste võimete areng ja tehtud töö tulemuste saavutamiseks. Õpilase tunniväline kehaline aktiivsus. Eneseanalüüs.

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,tegevuste analüüs, 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 loominguiline 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 kasvatuse 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. Tegevuste analüüs.

Muud nõuded ja märkused: