



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 3b  
**Õpetaja:** Priit Käen  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020/2021:** õppeaasta

### Õppekirjandus:

"Kehaline kasvatus" 2003. Tallinna Ülikool "Ujumine". E.Liik "Võrkpall", Z.Mellov. K.Zilmer "Juku suusakool.", Liikumismängud. M: Mondoni "Mini-korvpallist korvpallini" Ujumise algõpetus. Liikumismängud. Tähelepanu- start -kergejõustik " Kehalise kasvatus valdkonnaraamat". " Abiks õpetajale".

### Vajalikud õppevahendid:

Igaks spordialaks vastav riietus.

### Õppesisu:

- I trimester
  - Kergejõustik. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga . Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.
  - Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinaatsiooni harjutused. Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika . Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.
  - Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.
- II trimester

- Liikumismängud. Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud
- Suusatamine. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.
- III trimester
- Liikumismängud.Pallilahing. Rahvastepalli erinevad variandid.
- Kergetõustik. Ringteatejooks.Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.Pallivise hoojooksult. Kõrgushüpe: üleastumishüpe. Mängud maastikul.

#### **Õpitulemused.** Trimestri lõpul õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi
- sooritab õige teatevahetuse
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga
- sooritab hoojooksult kaugushüpe paku tabamiseta
- oskab liikuda, kasutades rivisammu
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha
- hüpleb hüpitsat tiirutades 30 sek.
- oskab libiseda rinnuli- ja selili. Suudab ujuda selili ja rinnuli 10m
- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi ja austab kohtuniku otsust
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- laskub mäest põhiasendis
- läbib järjest suusatades 3 km distantsi
- 

#### **Hindamise kirjeldus:**

Sõnaline hindamine. Hindamisel arvestatakse õpilase püüdlikkust ja aktiivsust tunnis, kuidas õpilane kaasa töötab, tegevuste omandamiseks tehtud tööd.Meeskonnatööd. Hügieeninõuete täitmist, ohutusnõuete täitmist. Osalemist spordiüritustel.

#### **Kokkuvõtva hinde kujunemine:**

Kujundav hindamine.Sõnaline hinnang kujuneb trimestri jooksul saadud hinnangutest

#### **Ettevõtliku õppe rakendamine õppetöös:**

*Õpilased on kaasatud õppe- ja kasvatusprotsessi kujundamisse*

Õpilaste osavõtt koolis, vallas ja maakonnas toimuvatest spordi- ja terviseüritustest.

Kaasõpilastega arvestav meeskonnatöö.Õpilaste suunamine treeningrühmadesse.

*Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid*

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

*Toimib erinevate õppeainete lõimumine ning aine on seostatud praktilise eluga*

Emakeel- liikumisega seotud oskussõnade kinnistamine tegevuste kaudu, tegevuste analüüs, väljendusoskuse arendamine, tegevuste kirjeldamine.

Võõrkeeled- sõnavara omandamine tegevuste kaudu.

Loodusõpetus- ümbritseva keskkonna hoidmine ja väärtustamine, turvaline liikumine looduses, loomade jälgimine ja matkimine, karastamine ja hügieen. Kiiruse ja kauguse mõisted.

Kunst ja muusika- rütm, kujundid. Ümbritsev ilu.

Matemaatika- loendamine, arvutamine, kujundid, võrdlemine, mõõtühikud.

Inimeseõpetus- tervislik toitumine, liikumise tähtsus,

*Rakendatakse õppimist toetavat hindamist (enesehindamine, kaaslase hindamine, õpilase arengu hindamine, tagasisidestamine).*

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

**Muud nõuded ja märkused:**