



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 5a; 5bc  
**Õpetaja:** Priit Käen  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020/2021:** õppeaasta

### Õppekirjandus:

Kursuste materjalid, interneti materjalid

### Vajalikud õppevahendid:

Vastavalt spordialale spordiriietus

### Õppesisu:

I trimester

Kergejõustik.Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.

Võimlemine. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Akrobaatika: tیره ette ja taha, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Ujumine. Rinnuli, selili krool täiskoordinatsioonis- stardihüpe. Rinnuli ujumisviisi jalgade töö. Sukeldumisharjutused ja mängud.

II trimester

Liikumis- ja sportmängud. Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid .

Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

III trimester

Korv- ja võrkpall. Korvpalli põrgatamine, sammudelt vise. kombineeritud harjutused. Võrkpalli ülaltsööt. Pallilahing.

Kergejõustik.Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Pallivise hoojooksult. Ring- ja pendelteatejooks.

Orienteerumine.Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

**Õpitulemused.** Trimestri lõpul õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus, pendelteatejooksus
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hoojooksult palliviske
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
- jookseb järjest 9 minutit
- hüpleb hüpetsat ette tiirutades paigal ja liikudes
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal kangil (P)
- sooritab õpitud toenghüppe- käger- või harkhüppe
- suudab ujuda 20m selili, suudab ujuda 40m vabalt
- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ja aktsepteerib kohtuniku tegevust
- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörd
- läbib järjest suusatades 5 km (P) distantssi
- 

**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.Õpilaste suunamine sporditreeningutele..

*Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid*

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

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

.Eesti keel: võimlemisalasest 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:**