



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 4c  
**Õpetaja:** Hanno Koll  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020/2021:** I trimester

### Õppekirjandus:

Kursuste materjalid, interneti materjalid

### Vajalikud õppevahendid:

Vastavalt spordialale spordiriietus

### Õppesisu:

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

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

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

Orienteerumine. Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.

Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Orienteerumismängud.

### Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus, pendelteatejooksus

- sooritab kaugushüppe paku tabamiseta
- sooritab hoojooksult palliviske
- jookseb järjest 6 minutit
- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ja aktsepteerib kohtuniku tegevust

**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. Järelvastamine toimub õpetajaga kokkulepitud ajal.

**Kokkuvõtva hinde kujunemine:**

Õpilasi hinnatakse arvestuslikult.

**Ettevõtliku õppe rakendamine õppetöös:**

*Õpilased on kaasatud õppe- ja kasvatusprotsessi kujundamisse*

Õpilaste osavõtt koolis toimuvatest võistlustest: spordinädal jne. 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: võimlemisalase teksti, osk sõnade 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, geomeetrised 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:**