



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 7b  
**Õpetaja:** Hanno Koll  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020/2021:** I trimester

### Õppekirjandus:

kursuste materjalid, interneti materjalid

### Vajalikud õppevahendid:

vastavalt spordialale riietus

### Õppesisu:

- Kergejõustik. Kiirjooks ja jooksuks ettevalmistavad harjutused, pendelteatejooks ja ringteatejooks. Stardikäsklused. Õpitu rakendamine võistlustel. Kestvusjooks, vastupidavust arendavad harjutused ja mängud. Spordinädala tegevused.
- Orienteerumine.
- Liikumis- ja sportmängud. Korvpall- palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt viske korvile. Mängija kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall- ülalt- ja altsöödu harjutused vastu seina ja paarides. Alt eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall- mäng lihtsustatud reeglite järgi.

### Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

- jookseb järjest 9 minutit
- sooritab korvpalliga pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvpallis
- sooritab ülalt- ja altsöödu paarides ning alt- eest pallingu võrkpallis
- mängib võrk- ja korvpalli lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpitud sportmängudes kontrollharjutusi

### Hindamise kirjeldus:

Hindamise aluseks on aktiivsus tunnis, tegevuste sooritamise 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 kasvatus õpetajale. Kehalisest kasvatuses vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud. Järelvastamine 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.. Paremad omal spordialal esindavad kooli nii maakonna kui ka vabariiklikel võistlustel. Vabatahtlikena abistamine nii kooli kui ka maakonna võistlustel. Kohtuniku tegevuse õppimine erinevatel spordiüritustel..

*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 ja kirjandus: võimlemisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine; kuulamise ja eneseväljendusoskuse arendamine. Muusika ja kunst: erinevate spordialade 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 kasvatus 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:**