



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 1a;1b;1c
Õpetaja: Kaja Laur
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2020/2021: I trimester

Õppekirjandus:

E- koolikott. EKKL õppematerjalid, kursuste materjalid

Vajalikud õppevahendid:

Õpilane osaleb tunnis korrektses sportlikus riietuses, kannab spordijalanõusid. Õues tundides riietumine vastavalt ilmastikule. Riietu mitmekihiliselt:alusriided peavad hoidma keha võimalikult kuivana, pealisriided peavad kaitsma tuule ja vihma eest. Riided peavad olema piisavalt pikad ja kõiki kehaosi katvad ning piisavalt kerged, et ei häiriks liigutuste sooritust. Oluline on pöörata tähelepanu kaela, käte, selja, jalgade, kõrvade, pea kaitsmisele külma ja tuule eest. Kasuta tuulekindlat mütsi ja kindaid. Vahetusriided peavad olema kuivad. Võimlemises vajalik korrektne lühike dress, võimlemissussid või muud sportlikud jalanõud.

Õppesisu:

- Riietumine, käitumine kehalise kasvatus tunnis, reeglid, ohutu liikumine
- Rivistumine viirgu ja kolonni, loendamine, pöörded hüppega
- Osavus- ja koordineerimisharjutused ja mängud
- Liikluses liikumine, liikumine läbi liiklusemängude
- Liikumine/ sportimine üksi ja kaaslastega
- Liikumise, sportimise tähtsus inimese tervisele
- Tähelepanu arendavad tegevused
- Teatevahetuse õppimine lihtsates teatejooksudes, teatejooksud erinevate ülesannetega
- Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt tennisplalliga
- Oma tegevuse ja teiste klassikaaslaste soorituste hindamine
- Võimlemine. Erinevad kõnni- ja jooksuharjutused
- Päkkõnd ja pöörded päkkadel
- Tasakaalu arendavad harjutused ja mängud
- Akrobaatilised harjutused: veered, trel ette, turiseis
- Üldarendavad võimlemisharjutused
- lihtsamad hüpsaharjutused

-

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

- Oskab nimetada põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne
- Oskab riietuda vastavalt olukorrale
- Oskab hinnata oma kehalist koormust (kerge, raske)
- Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis ja täidab reegleid
- Oskab tundi alustada rivis
- Oskab liigelda tänaval
- On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega
- Sooritab tireli ette ja veerest turiseisu
- Oskab osaleda teatevõistlustel ja oskab teatevahetuse põhimõtteid
-

Hindamise kirjeldus:

I klassis antakse hinnang sõnaliselt õpilaste tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse, harjutuse omandamiseks.

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. Individuaalõpe, paaris- ja rühmatööd.

Toimib erinevate õppeainete lõimumine ning aine on seostatud praktilise eluga

Emakeel- liikumisega seotud oskussõnade kinnistamine tegevuste kaudu, tegevuste analüüs.

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.

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

Kehalise koormuse hindamine. Harjutuse sooritusel hinnangu andmine nii endale kui kaaslastele.

Muud nõuded ja märkused: