



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 6a; 6b; 6c  
**Õpetaja:** Kaja Laur  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020/2021:** õppeaasta

### Õppekirjandus:

kursuste materjalid, interneti materjalid: E- koolikott, EKKL õppematerjalid

### Vajalikud õppevahendid:

Spordiriided vastavalt spordialale. 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. Sportmängude saalis peavad olema heleda tallaga jalanõud. Ujumises ujumisriided, ujumismüts, pesemisvahendid.

### Õppesisu:

- I trimester
- Liikumine ohutult spordihoonesse
- Kergetõustik. Kiirjooks ja jooksuks ettevalmistavad harjutused, pendelteatejooks ja ringteatejooks. Õpitu rakendamine võistlustel. Kestvusjooks, vastupidavust arendavad harjutused ja mängud. Spordinädala tegevused.
- Orienteerumine.
- Võimlemine. Võimlemisharjutused saatelugemisega või muusika saatel vahendiga või ilma. Venitus- jõu ja lõdvestusharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad harjutused. Harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil ja rööbaspuudel. Harjutused hübitsaga.
- II trimester.
- Ujumine. Rinnuli- ja selilikrool. Pöörded. Rinnuliujumise jalgade töö.
- Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm- sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine

- III trimester
- Liikumis- ja sportmängud. Korvpall- palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise 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.
- Kergejõustik. Pallivise neljasammuliselt hoojooksult. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Pallivise hoojooksult. Kergejõustiku mitmevõistlus.
- 

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

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse
- sooritab kaugushüpe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüpe
- sooritab hoojooksult palliviske
- jookseb järjest 9 minutit
- jookseb 500m võimetekohase tempoga
- suudab ujuda 60m.rinnuli
- sooritab korvpalliga pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvpallis
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt- eest pallingu võrkpallis
- mängib võrk- ja korvpalli lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpitud sportmängudes kontrollharjutusi
- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm- sõiduviiisiga
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
- osaleb kooli suusamaratonil
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, poomil, rööbaspuudel
- sooritab õpitud toenghüpe
- 

#### **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 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. 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 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:**