



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 9a; 9b; 9c
Õpetaja: Kaja Laur
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2022/2023: õppeaasta

Õppekirjandus:

Koolitusmaterjalid, 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 puhtad jalanõud. Ujumises ujumisriided, ujumismüts, pesemisvahendid.

Õppesisu:

- I trimester
- Kergejõustik. Ringteatejooks. Pendelteatejooks. Kestvusjooks. Jooksukross. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Osalemine spordinädala üritustel.
- Võimlemine. Rühi arengut toetavad harjutused, harjutused erinevate vahenditega. Akrobaatika harjutuskava koostamine õpitud elementidest. Tasakaaluharjutused poomil, harjutuskava. Rööbaspuudel: tireltõus, kääripplamang, reisiste, toengnurkiste. Toenghüpe. Harjutuste valimine ja treeningkavade koostamine. Üldarendavate harjutuste kirjeldamine.
- II trimester
- Võimlemine. Üldarendavad harjutused keharaskusega ja vahenditega. Treeningvõimalused jõusaalis.
- Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm- sõiduviiis. Uisusamm- sõiduviiiside täiustamine. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile. Poolsahk- paralleelpööre, lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk- paralleelpööretega. Mängud suuskadel, teatesuusatamine. Osalemine suusamaratonil.
- III trimester

- Hüpitsaharjutused, hüpitsaharjutused gruppides.
- Sportmängud. Korvpall- palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Kombineeritud harjutused. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5
- Võrkpall- Ülalt palling, pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides
- Kõrgushüppe soojendusharjutused. Kõrgushüpe. Maastikujooks, maastikujooks vahelduva tempoga. Venitusharjutused peale maastikujooksu.
-

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

- läbib võimetekohase tempoga 2000 m
- sooritab 5- sammuliselt hoojooksult flopphüppe
- suudab joosta järjest 12 minutit
- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel, akrobaatikas, poomil(T), kangil (P)
- sooritab õpitud toenghüppe
- sooritab korvpallis läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted
- võrkpallis sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu
- suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise uisusamm- sõiduviisiga
- läbib järjest suusatades 5 km (T) ja 8km (P)
- oskab kasutada jõusaali inventari treenimiseks
-

Hindamise kirjeldus:

Õpilaste teadmised ja praktilised oskused. Koostööoskused. Õpilaste füüsiliste võimete areng ja tehtud töö tulemuste saavutamiseks. Õpilase tunniväline kehaline aktiivsus. Eneseanalüüs.

Vabastatud õpilane viibib tunni juures või täiendab end teoreetiliselt. Haigestunud õpilane sooritab järeltöö õpetajaga kokkulepitud ajal. Arsti või lapsevanema poolt väljastatud tõend tuleb esitada enne tundi. Hiljem esitatud tõend on kehtetu ja õpilane puudub tunnist sellisel juhul põhjusega. Kehalisest kasvatuses pikemalt vabastatud õpilane saab kehalise liikumise ja tervise teemadel sooritada teoreetilisi ülesandeid.

Kokkuvõtva hinde kujunemine:

Trimestri hinne kujuneb trimestri jooksul saadud jooksvatest 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. Õpilased aitavad organiseerida ja läbi viia kooli võistlusi ja maakonna võistlusi. Õpilased võtavad osa Estoloppeti Alutaguse suusamaratoni ja Estonian Cup Põleva kivi rattamaratoni korraldamisest..

Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid

Aktiivõppe meetodite rakendamine: vestlused- mõtlemist soodustav vestlus, tegevuste analüüs, 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 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, pordieetika nõuete järgimine (aus mäng). Matemaatika: harjutuste sooritus ja korduste arv; mõõtmine erinevatel spordialadel, arvutamine, võrdlemine, geomeetrilised kujundid. Loodusained: käitumine looduses sportides, kehalise kasvatuse 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. Ajalugu: olümpiamängude ajalugu, kuulsamad sportlased erinevatel aegadel. Spordialade areng..

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 eesmärkide seadmine. Soorituste analüüs õpilase enda poolt. Motiveeriv tagasiside ja mõlemapoolne tagasiside. Tegevuste analüüs.

Muud nõuded ja märkused:

Liikumine sportimispaikadesse jalgsi tunni arvelt