



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 3a
Õpetaja: Katrin Rõõmus
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2020/2021: õppeaasta

Õppekirjandus:

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

Vajalikud õppevahendid:

lühike ja pikk dress, spordijalanõud, ujumisvahendid, pesemisasjad, suusavarustus

Õppesisu:

- I trimester
- Liikumine ohutult spordihoonesse
- Kergejõustik. Kiirjooks ja jooksuks ettevalmistavad harjutused, pendelteatejooks ja ringteatejooks. Õpitu rakendamine võistlustel. Kestvusjooks, vastupidavust arendavad harjutused ja mängud. Spordinädala tegevused.
- Sportmängud. Pallikäsitlusharjutused- ja mängud. Palli söötmise, pörgatamise ja viskeharjutused ja mängud. Söödu- ja püüdmisharjutused liikumisel. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepall reeglite järgi
- II trimester.
- Ujumine. Rinnuli, selili krool. Rinnuli ujumisviisi jalgade töö. Sukeldumisharjutused ja mängud.
- Suusatamine. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis
- III trimester
- Võimlemine. Akrobaatika- trel ette, trel taha, kätelseis abistamisega, turiseis, sild maast surumisega, trelring kõrvale. Tasakaal- erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused pingil ja madalal poomil. Päkkadel pööre, sirutusmahahüpe. Ronimised, ripped. Toengkäärüle hüpe, sirutusmahahüpe. Liikumismängud.
- Kergejõustik. Hüppeharjutused ja mängud. Pallivise kolmesammuliselt hoojooksult, Viskeharjutused ja mängud. Omandatu õige rakendamine kooli jooksukrossil ja kevadisel spordipäeval.

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega

läbib võimetekohase tempoga 500m.-areng,
sooritab õige teatevahetuse ring- ja pendelteatejooksus,
sooritab palliviske kolmesammuliselt hoojooksult- areng,
sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta,
suudab ujuda stardihüppest 20m. rinnuli krooli täiskoordinatsioonis,
suudab ujuda 20m selili,
suudab ujuda 40m vabalt,
sooritab õpitud elementidest koostatud akrobaatilise harjutuse,
sooritab õpitud elementidest koostatud tasakaaluharjutuse,
sooritab õpitud toenghüppe,
sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib
nendega liikumismänge,
mängib rahvastepalli reeglite järgi, on sõbralik ja austab kohtuniku otsust,
suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise
sõiduviiisiga,
laskub mäest põhiasendis

Hindamise kirjeldus:

Hindamise aluseks on aktiivsus tunnis, tegevuste sooritamine vastavalt võimetele,harjutuse sooritamisel tehtud pingutus. Koostöö kaasõpilastega. Teadmiste ja oskuste areng. Osavõtt kooli spordiüritustest.

Kokkuvõtva hinde kujunemine:

.Trimestri hinne kujuneb trimestri jooksul saadud hinnangutest.

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.

Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid

Aktiivõppe meetodite rakendamine: vestlused, arutelud,Individaalõpe, 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. Võõrkeeled: erinevatel spordialadel kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada. Tehnoloogia:teadus- ja tehnika saavutuste kasutamine, spordivarustus ja vahendid.

Rakendatakse õppimist toetavat hindamist (enesehindamine, kaaslaste 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:

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.