



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 4abc  
**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, pesemisajad, 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.
- Orienteerumine.
- Liikumis- ja sportmängud. Pallikäsitlusharjutused- ja mängud. Palli söötmise, põrgatamise ja viskeharjutused ja mängud. Söödu- ja püüdmisharjutused liikumisel. Korv- ja võrkpalli ettevalmistavad mängud. Rahvastepalli erinevad variandid. Võrkpalli ülaltsööt, pallilahing.
- II trimester.
- Ujumine. Rinnuli- ja selilikrool. Pöörded. Rinnuliujumise jalgade töö.
- Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kaheammuline uisusamm- sõiduviis. Laskumine madalalendis. Poolsahkpööre. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine
- III trimester
- Kergejõustik. Pallivise neljasammuliselt hoojooksult. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Pallivise hoojooksult. Kergejõustiku mitmevõistlus.
- Võimlemine. Akrobaatika- trel ette, trel taha, juurdeviivad harjutused kätelseisuks, kätelseis abistamisega, turiseis, sild maast surumisega, trelring kõrvale. Tasakaal- erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused pingil ja madalal poomil, päkkadel pööre, sirutusmahahüpe. Ronimised, ripped, käte erinevad haarded ja hoided. Toenghüpped- hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar kitsel. Ülesirutusmahahüpe

maandumisasendi fikseerimisega. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.

**Õpitulemused.** Trimestri lõpul õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
- sooritab hoojooksult palliviske
- jookseb järjest 9 minutit
- jookseb 500m võimetekohase tempoga
- suudab ujuda 60m.rinnuli
- sooritab korvpalliga põrgatused 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 toenghüppe
- 

**Hindamise kirjeldus:**

Hindamise aluseks on aktiivsus tunnis, tegevuste sooritamine 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 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.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 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:**