



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 5a, 5bc  
**Õpetaja:** Katrin Rõõmus  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020/2021:** õppeaasta

### Õppekirjandus:

EKKL materjalid, interneti materjalid, L.Soom "Kergejõustiku alused" " Õpime ujuma"

### Vajalikud õppevahendid:

Lühike ja pikk dress, spordijalanõud, ujumisriided, pesemisvahendid, suusariided

### Õppesisu:

- I trimester
- Kergejõustik. Kiirjooks, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooksuasendi ja liigutuste korrigeerimine. Pendelteatejooks, ringteatejooks. Kestvusjooks, vastupidavusharjutused ja mängud.
- Orienteerumine. Kaart, leppemärgid. Orienteerumismängud. Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.
- Liikumise- ja sportmängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate pallidega. Korvpall- palli hoie söötmine, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall- ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Alt palling. Pallilahing.
- II trimester
- Ujumine. Rinnuli- ja selili kroom, pöörded, sukeldumisharjutused ja mängud.
- Suusatamine Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpöörde pidamine. Pidamine laskumisel ennetava kukkumisega. Mängud suuskadel, teatevõistlused.
- III trimester
- Võimlemine. Kujundliikumised. Hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Võimlemisharjutused muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika- pikk trel ette, ratas kõrvale, tiritamm, kätelseis abistamisega. Riistvõimlemine- hooglemine rippes, ees- ja tagatoengust mahahüpped, tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega, lihtsamad harjutuskombinatsioonid poomil, akrobaatikas ja rööbaspuudel. Toenghüpe- kägar- ja harkhüpe.

- Kergejõustik Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe- üleastumishüpe üle kummilindi ja lati. Pallivise neljasammulise hoojooksuga. Liikumismängud palli viskega.
- 

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

- suudab joosta oma valitud tempoga 6minutit.
- oskab liikuda maastikul kaardi järgi
- osaleb spordinädalal spordiüritustel
- sooritab reeglitepärase kaugushüppe paku tabamisega
- sooritab hoojooksult palliviske
- korvpallis sooritab sammudelt viske korvile ja sooritab kombineeritud harjutuse õpitud elementidega
- võrkpallis oskab ülalt- ja altsöötü, oskab mängida liikumismänge võrkpalli elementidega
- suudab ujuda 60m rinnuli ja selili
- sooritab harjutuskombinatsioonid poomil, rööbaspuudel ja akrobaatikas
- osaleb kooli suusamatkal
- suusatab vahelduvtõukelise ja uisusamm sõiduviisiga
- sooritab laskumisel poolsahkpöörde
- osaleb kevadel kooli kergejõustiku meistrivõistlustel
- 

#### **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 võimlemisliikide 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 kasvatus 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:**

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 kasvatus õpetajale. Kehalisest kasvatuses vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud. Järelvastamine toimub õpetajaga kokkulepitud ajal.