



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 2B  
**Õpetaja:** Margo Tali  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020/2021:** õppeaasta

### Õppekirjandus:

Kursuste materjalid, interneti materjalid

"Kehaline kasvatus" 2003. Tallinna Ülikool "Ujumine". E.Liik "Võrkpall". K.Zilmer"Juku suusakool. M:Mondoni "Mini-korvpallist korvpallini". Ujumise algõpetus. Liikumismängud. Tähelepanu- start -kergejõustik.

### Vajalikud õppevahendid:

Lühike ja pikk sportlik riietus,sportlikud jalanõud,ujumisriided, pesemisvahendid.Suusavarustus,suusariietus.

### Õppesisu:

I trimester

Kergejõustik. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga . Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Liikumismängud. Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.

II trimester

Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused.Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused:

Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud. Akrobaatika .Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägerast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.

Liikumismängud.Pallilahing. Rahvastepalli erinevad variandid. Suusatamine. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm.

Vahelduvtõukelinekahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

III trimester

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas. Hügieeninõuded ujumisel.

Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Kergejõustik.

Ringteatejooks.Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.Pallivise hoojooksult. Kõrgushüpe: üleastumishüpe. Mängud maastikul. Liikumismängud.Pallilahing. Rahvastepalli erinevad variandid.

**Õpitud** Trimestri lõpul õpilane:

Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis,liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval, järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab hügieeninõudeid. Annab hinnangu oma sooritustele.

Jookseb kiirjooksu püstistardist, sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus.

Sooritab tennispalliviske ülalt täpsusele. Sooritab kõrgushüppe otsehoolt.

Oskab palli visata ja püüda, rahvastepallis teab mängureegleid, on sõbralik kaasõpilastega.

Oskab libiseda rinnuli- ja selili. Suudab ujuda selili ja rinnuli 10m.

Sooritab tireli ette, turiseisu, toengkägarast sirutushüppe. Suusatab paaristõukelise sammuta ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.

**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:**

Kujundav hindamine.Sõnaline hinnang 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 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, geomeetrised 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, 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 kasvatuses õpetajale. Kehalisest kasvatuses vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud. Järelvastamine toimub õpetajaga kokkulepitud ajal.