



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 4,5,6,7,8D  
**Õpetaja:** Margo Tali  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020/2021:** õppeaasta

### Õppekirjandus:

Kursuste materjalid, interneti materjalid

L. Soom "Kergejõustikualade tehnika. Tallinna Ülikool "Ujumine"

### Vajalikud õppevahendid:

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

### Õppesisu:

I trimester

Kergejõustik. Kiirjooks ja jooksuks ettevalmistavad harjutused, madallähe, pendelteatejooks ja ringteatejooks. Stardikäsklused. Õpitu rakendamine võistlustel. Kestvusjooks, vastupidavust arendavad harjutused ja mängud. Spordinädala tegevused.

Orienteerumine. Liikumise- ja sportmängud. Korvpall- palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Võrkpall- ülalt- ja altsöödu harjutused vastu seina ja paarides. Alt eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall- mäng lihtsustatud reeglite järgi.

II trimester

Võimlemine. Võimlemisharjutused. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad harjutused. Harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, rööbaspuudel. Harkhüpe ja kägarhüpe. Harjutused hübitsaga. Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuga ja paaristõukeliseühesammulise sõiduviisiga.

Paaristõukeline kahesammuline uisusamm- sõiduviis. Laskumine madalalendis.

Poolisahkpööre. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine III trimester

Ujumine. Rinnuli- ja selilikrool. Pöörded. Rinnuliujumise jalgade töö. Kergejõustik. Pallivise neljasammuliselt hoojooksult. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Pallivise hoojooksult. Kergejõustiku mitmevõistlus.

### 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 20m.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.

Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.

Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas, 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.

### **Kokkuvõtva hinde kujunemine:**

Trimestri hinne kujuneb trimestri jooksul saadud hinnangutest/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.

### *Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid*

Aktiivõppe meetodite rakendamine: mõtlemist soodustav vestlus, arutelud. Individuaalõpe, paaris- ja rühmatööd, soorituste analüüs.

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