



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 4A
Õpetaja: Margo Tali
Ainetüüp: Kohustuslik õppeaine põhikoolis
Õpetamise aeg 2020/2021: õppeaasta

Õppekirjandus:

Kursuste materjalid, interneti materjalid
L. Soom "Kergejõustik". "Ujumise algõpetus".

Vajalikud õppevahendid:

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

Õppesisu:

I trimester

Kergejõustik. Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga. Liikumis- ja sportmängud. Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.

II trimester

Võimlemine. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamise paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe. Akrobaatika: tiral ette ja taha, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasaste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel. Liikumis- ja sportmängud. Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.

III trimeste

Ujumine. Rinnuli, selili krool täiskoordinatsioonis- stardihüpe. Rinnuli ujumisviisi jalgade töö. Sukeldumisharjutused ja mängud. Korv- ja võrkpall. Korvpalli põrgatamine, sammudelt vise. kombineeritud harjutused. Võrkpalli ülaltsööt. Pallilahing. Kergejõustik. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe- üleastumishüpe. Pallivise hoojooksult. Ring- ja pendelteatejooks. Orienteerumine. Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.
Läbib võimetekohase tempoga 500m.-areng.
Sooritab õige teatevahetuse ring- ja pendelteatejooksus.
Sooritab pallivise 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 pallimängudes põrgatamisest, söötudest ja visetest koosnevaid kombineeritud harjutusi.
Oskab mängida rahvastepalli võistlusreeglite järgi.
Suudab suusatada järjest 3 km, oskab mäelt laskuda põhi- ja puhkeasendis.

Hindamise kirjeldus:

Hindamise aluseks on aktiivsus tunnis, tegevuste sooritamise 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: 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 kasvatuse 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 kasvatusest lapsevanema või arsti poolt vabastatud õpilane esitab tõendi/kirja enne tunni algust (vahetunnis) oma kehalise kasvatuse õpetajale. Kehalisest kasvatusest vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud. Järelevastamine toimub õpetajaga kokkulepitud ajal.