



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 7C  
**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. Ring- ja pendelteatejooks, ringteatejooksus teatevahetus liikumiselt. Sprindi eelsoojendusharjutused. Kestvusjooks. Pallivise hoojooksult. Sportmängud. Korvpall-söötmine ja püüdmine vastuliikumisel, vise korvile liikumiselt. Petteliigutused, algteadmised kaitsemängust. Punktide lugemine, mäng lihtsustatud reeglite järgi. Algteadmised kaitsemängust. Võrkpall. Alt ja ülaltsöödu kombineeritud harjutused. Palling ja pallingu vastuvõtt. Kombineeritud harjutused paarides ja kolmikutes lisäülesannetega, sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus ja liikumine pallingul. Punktide lugemine, mäng lihtsustatud reeglite järgi.

II trimester

Võimlemine. Koordinatsiooniharjutused. Üldarendavad harjutused erinevatele lihaskühadele. Akrobaatika, harjutuskombinatsioonid. Harjutused rööbaspuudel, tireltõus. Harkhüpe, kägarhüpe. Suusatamine. Eelnevalt õpitu kinnistamine. Uisusamm- sõiduviisi täiustamine. Üleminek ühelt sõiduviisilt teisele. Lihtsa slaalomiraja läbimine. Osalemine kooli suusamaratonil.

III trimester

Ujumine. Rinnuli- ja selilikrool. Rinnuliujumine. Sukeldumine, pöörded. Kergejõustik. Kaugushüpe paku tabamine, hoojooksu pikkus. Kõrgushüpe, flopphüpe. Palliviske eelsoojendusharjutused, pallivise hoojooksult. Kergejõustiku võistlused.

### Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

Oskab teha õpitud kergejõustikualade soojendust.

Sooritab 5- sammuliselt hoojooksult flopphüppe.  
Sooritab hoojooksult palliviske.  
Suudab järjest joosta 12 minutit.  
Mängib korv- ja võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi, teab mängureegleid.  
Oskab koostada akrobaatikakava.  
Sooritab kombineeritud harjutuse rööbaspuudel.  
Sooritab hark-, või kägarhüppe üle kitse.  
Ujub rinnuli- ja selilikroolis läbi 60m.  
Osaleb kooli suusamaratonil.

### **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 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 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:**

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.