



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 8B  
**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. Kiirjooksu tehnika, ringteatejooks. Kestvusjooks. Kuulitõuge- hoie, asend, kuulitõuge paigalt. Odavise paigalt. Sportmängud. Korvpall- palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumisel. Mäng 3:3 ja 5:5 Võrkpall- Ülalt palling, pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika- kolme puute õpetamine.

II trimester

Võimlemine. Üldarendavad harjutused keharaskusega ja vahenditega. Treeningvõimalused jõusaalis. Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline uisusamm- sõiduviiis. Üleminek sõiduviiisilt tõusuviiisile. Poolsahk- paralleelpööre, lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk- paralleelpööretega. Mängud suuskadel, teatesuusatamine. Kooli suusamaraton.

III trimester

Ujumine. Rinnuli ujumisviis täiskoordinatsioonis. Õpitud ujumisviiside tehnika täiustamine. Kergejõustik. Kaugushüpe hoojooksult. Kõrgushüpe. Kuulitõuge paigalt ja hooga. Odavise paigalt.

### Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

Läbib võimetekohase tempoga 1000m.

Jookseb kiirjooksu madalstardist stardikäsklustega.

Sooritab täishoolt kaugushüppe.

Sooritab 5- sammuliselt hoojooksult flopphüppe.

Sooritab paigalt ja hooga kuulitõuke.

Suudab joosta järjest 12 minutit.  
Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel, akrobaatikas.  
Sooritab õpitud toenghüppe.  
Korvpallis sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted.  
Võrkpallis sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu.  
Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviiisiga.  
Läbib järjest suusatades 5 km.  
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 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, 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, tagasisideandmine).*

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.