



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 2 G, 3 G  
**Õpetaja:** Diana Vähk  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020/2021:** õppeaasta

### Õppekirjandus:

Suvekursuste õppematerjalid, "Kehaline kasvatus" 2003. Tallinna Ülikool "Ujumine", K. Zilmer "Juku suusakool." Liikumismängud. M:Mondoni "Mini-korvpallist korvpallini" Ujumise algõpetus. Liikumismängud. Tähelepanu start -kergejõustik ", Kehalise kasvatus valdkonnaraamat". Abiks õpetajale". Materjalid internetist. Kehaline kasvatus-mängud ja harjutused. Metoodilised juhendid kehalise kasvatus õpetajatele, Erinevate mängude raamatud.Z.Mellow. Rütmika-loov liikumine.

### Vajalikud õppevahendid:

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

### Õppesisu:

- Kergejõustik. Tähelepanu- ja osavusmängud. Jooksuharjutused ja mängud.Kiirjooksu alustamine ja lõpetamine. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatejooksudes. Kestvusjooks, vastupidavust arendavad mängud. Tervislikus tempos kõnd. Liikluskasvatus. Kõnd tervislikus tempos.
- Liikumismängud. Jooksu- ja hüppemängud. Liikumine palliga- jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused. Teatejooksud erinevate ülesannetega
- Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused-rivistumine viirgu ja kolonni. Rakendusvõimlemine-ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatika-veered, trel ette, trel taha, turiseis. Tasakaal-erinevad kõnni- ja jooksusammud pingil. Sirutushüpe, sügavushüpe. Üldarendavad harjutused vahenditega ja ilma. Tantsuline liikumine.
- Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine, kandmine, allapanek. Õige kepihoie. Tasakaaluharjutused suuskadel. Kukkumine ja püstitõusmine paigal ja liikumiselt. Libisamm keppideta. Astepööre paigalt. Trepptõus, laskumine põhi-ja madalasisendis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.
- Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis. Hügieeninõuded. Veega kohanemisharjutused. Hüpped vette.Hingamisharjutused. Libisemisharjutused rinnuli ja selili. Mängud vees vahenditega ja ilma.

- Kergejõustik. Viskeharjutused ja mängud. Palli hoie. Täpsusvisked. Pallivise paigalt. Hüppearjutused ja mängud. Hüpped paigalt ja hoojooksult. Hoota kaugushüpe.
- 

#### **Õpitulemused.** Trimestri lõpul õpilane:

- sooritab erinevaid rütmi- ja koordineerimisharjutusi,
- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge,
- oskab visata õigesti palli-õla juurest,
- oskab alustada ja lõpetada kiirjooksu,
- oskab hüpata hoota kaugushüpet
- oskab õpitud hüppe, jooksu ja viskemänge,
- suudab vees sooritada hingamisharjutusi
- Suudab sooritada rinnuli ja selili libisemisharjutusi,
- oskab libisammu suuskadel,
- suudab künkast laskuda põhi- ja madalasendis,
- sooritab trepptõusu,
- suudab ronida varbseinal,
- sooritada pingil erinevaid tasakaaluharjutusi,
- sooritab tireli ette ja tireli taha.

#### **Hindamise kirjeldus:**

Õpilaste teadmiste ja oskuste omandamine. Õpilase areng ja tehtud töö tulemuse saavutamine. Õpilase püüdlikkus ja tunniväline keheline aktiivsus.

#### **Kokkuvõtva hinde kujunemine:**

Suuline hinnang igale õpilasele, arvestades õpilase püüdlikkust ja võimetekohast tegevust ning arengut. Vabastatud õpilane viibib tunni juures. Kujundav hindamine- õpetaja annab hinnangu peale igat spordiala.

#### **Ettevõtliku õppe rakendamine õppetöös:**

*Õpilased on kaasatud õppe- ja kasvatusprotsessi kujundamisse*

Keheline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.

*Tundides kasutatakse erinevaid aktiivõppe meetodeid*

Aktiivõppe meetodite rakendamine: vestlused, arutelud, Individuaalõpe, paaris- ja rühmatööd.

*Toimib erinevate õppeainete lõimimine 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 võimlemisliikide 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 reeglina tunni juures ja järgib õpetaja poolt antud ülesandeid