



## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus  
**Klass:** 4 j  
**Õpetaja:** Diana Vähk  
**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis  
**Õpetamise aeg 2020 /2021 :** õppeaasta

### Õppekirjandus:

Suvekursuste õppematerjalid, "Kehaline kasvatus" 2003. Tallinna Ülikool "Ujumine". E. Liik "Võrkpall", K. Zilmer "Juku suusakool." Liikumismängud. M:Mondoni "Mini-korvpallist korvpallini" Ujumise algõpetus. Liikumismängud. Tähelepanu start -kergejõustik ", Kehalise kasvatus valdkonnaraamat". Abiks õpetajale". Materjalid internetist. Kehaline kasvatusmängud 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, suusariietus

### Õppesisu:

- Kergejõustik. Tähelepanu- ja osavusmängud. Jooksuharjutused- kiirjooksu alustamine ja lõpetamine. Teatevahetuse õppimine. Kestvusjooks, tervislikus tempos kõnd. Liikluskasvatus.
- Liikumismängud. Jooksu-ja hüppemängud. Liikumine palliga-jooksud, pidurdused, suunamuutmised. Põrgatamisharjutused.
- Võimlemine- rakendusvõimlemine-ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaal- erinevad kõnni- ja jooksusammud pingil. Sügavushüpped, üldarendavad harjutused.
- Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine, kandmine, allapanek. Õige kepihoie. Tasakaaluharjutused suuskadel. Kukkumine ja püstitõusmine paigal ja liikumiselt. Libisamm keppideta. Astepööre paigalt. Astesamm, libisamm. Trepptõus, laskumine põhi-ja madalalendis.
- Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinis. Hügieeninõuded. Veega kohanemisharjutused. Hüpped vette.Hingamisharjutused. Libisemisharjutused rinnuli ja selili.
- Kergejõustik. Viskeharjutused ja mängud. Palli hoie. Täpsusvisked. Pallivise paigalt. Hüppeharjutused ja mängud. Hoota kaugushüpe.

**Õpitulemused.** Trimestri lõpul õpilane:

- - sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes
  - oskab visata õigesti palli-õla juurest,
  - oskab alustada ja lõpetada kiirjooksu,
  - oskab hüpata kaugust-tõuge ühelt jalalt, maandumine kükki.
  - oskab õpitud hüppe, jooksu ja viskemänge,
  - suudab vees sooritada hingamisharjutusi
  - Suudab sooritada rinnuli ja selili libisemisharjutusi,
  - oskab libisammu suuskadel,
  - suudab künkast laskuda põhi- ja madalalendis,
  - sooritab trepptõusu,
  - suudab ronida varbseinal,
  - sooritada pingil erinevaid tasakaaluharjutusi
- 

**Hindamise kirjeldus:**

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

**Kokkuvõtva hinde kujunemine:**

Õpilaste teadmiste ja oskuste omandamine. Õpilase areng ja tehtud töö tulemuse saavutamine. Õpilase püüdlikkus ja tunniväline kehaline aktiivsus. 4.- 6. klass arvestuslik hindamine.

**Ettevõtliku õppe rakendamine õppetöös:**

*Õpilased on kaasatud õppe- ja kasvatusprotsessi kujundamisse*

Kehaline kasvatus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärgid, 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

**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 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, geomeetriselised 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 reeglina tunni juures ja järgib õpetaja poolt antud ülesandeid