



AINEKAART

Ainevaldkond: Kehaline kasvatus **Õppeaine:** Kehaline kasvatus
Klass: 6 g, 7 d, 8 d
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.Z.Mellow. Rütmika-loov liikumine, Kehaline kasvatus-mängud ja harjutused. Metoodilised juhendid kehalise kasvatus õpetajatele, Erinevate mängude raamatud.

Vajalikud õppevahendid:

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

Õppesisu:

- Kergejõustik. Jooks-jooksuasendid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Jooksuharjutused ja mängud. Liikluskasvatus. Kõnd tervislikus tempos.
 - Liikumismängud. Pallikäsitlusharjutused erinevate pallidega- ja mängud. Visked täpsusele. Palli söötmine, pörgatamise ja viskeharjutused ning mängud. Söödu- ja püüdmisharjutused paigal ja liikumisel. Pallilahing. Kombineeritud raja läbimine erinevate ülesannetega.
 - Võimlemine. Akrobaatika- trel ette, trel taha, turiseis, sild maast surumisega. Tasakaal- erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused pingil.
- Ronimised, ripped. Üldkoormavad harjutused. Hüplemisharjutused. Rütmiharjutused.
- Suusatamine. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii. Paaristõukeline sammuta sõiduvii. Laskumine põhiasendis
 - Ujumine. Sukeldumis- ja hõljumisharjutused ja mängud. Libisemine rinnuli, selili. Jalgade töö. Hüpped vette.
 - Kergejõustik Hüppeharjutused ja mängud. Pallivise paigalt, Viskeharjutused ja mängud. Hoota kaugushüpe.
 -

Õpitulemused. Trimestri lõpul õpilane:

Oskab alustada joosta ja lõpetada kiirjooksu läbib võimetekohase tempoga 500m.

sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus, sooritab palliviske paigalt

sooritab hoojooksult kaugushüppe

suudab ujuda 20m, suudab sukelduda ja võtta basseini põhjast esemeid

suudab lamada veepinnal 1,5 min.

sooritab õpitud elementidest koostatud akrobaatilise harjutuse,

sooritab õpitud elementidest koostatud tasakaaluharjutuse,

sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge,

suusatab ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga,

laskub mäest põhiasendis,

läbib järjest suusatades 2 km

Hindamise kirjeldus:

Õpilase areng ja tehtud töö tulemuse saavutamine. Õpilase püüdlikkus ja tunniväline kehaline aktiivsus. Õpilaste teadmised ja oskused. Füüsiliste võimete areng. Aktiivsus tunnis. Õpilase 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. 7- 9. klass hinne kujuneb trimestri jooksul saadud hinnetest.

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, paaris- ja rühmatööd.

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 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.

Võõrkeeled: erinevatel spordialadel kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

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:

Õpilane viibib tunni juures. Lühiajaliselt (1-2 nädalat) kehalisest liikumisest lapsevanema või arsti poolt vabastatud õpilane esitab tõendi/kirja enne tunni algust (vahetunnis) oma kehalise kasvatuse õpetajale. Kehalisest liikumisest vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud