

## AINEKAART

**Ainevaldkond:** Kehaline kasvatus

**Õppeaine:** Kehaline kasvatus

**Klass:** 2A ja 2B

**Õpetaja:** Malle Mager

**Ainetüüp:** Kohustuslik õppeaine põhikoolis

**Õpetamise aeg:** 2017/ 18 õppeaasta

**Õppekirjandus:**

Liikumismängud, Ujumise algõpetus, Seltskonnatantsud, Juku suusakool, Rütmika, Mini korvpallist korvpallini, Kehalise kasvatus valdkonnaraamat

**Vajalikud õppevahendid:**

Lühike ja pikk sportlik riietus, sportlikud jalatsid, ujumisriided, pesemisvahendid, suusavarustus, suusariietus.

**Õppesisu:**

- Teadmised spordist ja liikumisviisidest  
Liikumise ja sportimise tähtsus. Liikumissoovitused. Reeglid kehalise kasvatus tunniks. Riietumine ja hügieen. Elementaarsed teadmised spordialadest. Eesti sportlastest ja Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.
- Võimlemine  
Rivi- ja korraharjutused, jooksu- ja hüplemisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ja muusika saatel. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinaatsiooniharjutused. Rakendusvõimlemine: ripped, ronimine varbseinal, ronimine üle takistuste ja takistuste alt. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika: tirel ette, tirel taha, turiseis, sild.
- Kergejõustik  
Jooks: jooksuasend, jooksuliigutused, pendelteatejooks, jooksumängud.



Hüpped: paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes, hüpe hoojooksuga, kõrgushüpe otsehoolt ja üleastumisega, hüppemängud.

Visked:

Viskeharjutused ja mängud, tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

- Liikumis- ja sportmängud

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumine. Rahvastepall. Korvpalli põrgatamine

- Suusatamine

Suusavarustuse õige kasutamine. Treptõus, käärtõus. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline suusaviis. Lehvikpööre tagant. Kukkumine ja tõusmine liikudes. Laskumine kõrgasendis.

- Tantsuline liikumine

Eesti traditsioonilised laulumängud. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused. Süld- ja valsivõtte. Tantsukujundid rühmas.

- Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinis. Veega kohanemine. Hügieeninõuded. Rinnuli ja selili ujumine ( käte ja jalgade töö, libisemine)

### **Õpitulemused:**

- oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/ sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval
- järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid
- teab ja täidab hügieeninõudeid
- annab hinnangu oma sooritusele
- jookseb kiirjooksu püstiasendist, sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus
- sooritab tennispalliviske ülalt täpsusele
- sooritab kõrgushüppe otsehoolt ja üleastumisega
- sooritab palliviske paigalt
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta
- oskab palli visata ja püüda
- läbib joostes võimetekohase tempoga 400m
- teab rahvastepalli mängureegleid, on sõbralik kaasõpilastega
- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge
- ujub vabalt valitud stiilis 10m

- oskab libiseda rinnuli ja selili
- liigub vastavalt muusikale, rütmile
- oskab liikuda tantsukujundites
- oskab tantsida õpitud laulumänge ja rahvatantse
- sooritab tireli ette, silla, turiseisu, sirutushüppe
- suusatab paaristõukelise sammuta ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- oskab suusavarustust pakkida
- oskab suuski alla panna

### **Hindamise kirjeldus:**

Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni ja ohutusnõuete järgimine).

Liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane tegi tegevuse/ harjutuse omandamiseks.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõtamist, pingutust ning püüdlikkust. Arvestatakse õpilase iseärasusi. Hinnatakse sõnalise hinnanguga ja numbrilise hindega.

Õpilane peab teadma:

- ✘ Mida ja millal hinnatakse?
- ✘ Milliseid hindamisvahendeid kasutatakse?
- ✘ Millised on hindamiskriteeriumid?

### **Kokkuvõtva hinde kujunemine:**

Kokkuvõttev hinne kujuneb (trimestrite) hinnete põhjal.

### **Muud nõuded ja märkused:**

Vabastatud õpilane viibib alati tunni juures. Õpilase osalemine kooli spordipäevadel, võistlustel.