

## **AINEKAART**

**Ainevaldkond:** kehaline kasvatus

**Õppeaine:** kehaline kasvatus

**Klass:** 3. klass

**Õpetaja:** Mare Akel

**Ainetüüp:** Kohustuslik aine põhikoolis

**Õpetamise aeg:** 2017/18 õppeaasta



Kehaline kasvatus" abiks õpetajale., L. Soom., Kergejõustikualade õpetamine“, koolituste materjalid. E. Liik „Võrkpall“, „Pallikool võrkpallimängud“ koolitusmaterjalid, Vilma Sahva „Kehaline kasvatus“, „Õpime ujuma“ Orjan Madsen, Per Irgens, „Laste ujumisõpetus“ Eest ujumislit, Kiiremine, kõrgemale,kaugemale“ Kalam, Torim, Jürgenstein „Kergejõustiku alade õpetamise metoodika“ TRÜ

Vajalikud õppevahendid: Lühike ja pikk sportlik riietus, sportlikud jalanõud, ujumisriided, pesemisvahendid. Suusavarustus, suusariietus.

### **Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades; ujumise hügieeninõuded.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

### **Õpitulemused:**

Võimlemine

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu võimlejasammu ;
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni
- 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja tireli taha;
- 4) hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt,

riipseis, ripped ja toengud.

18

Akrobaatilised harjutused. Veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.

Kergejõustik

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
- 6) kõrgushüpe jalavahetusega või flopptehnikas

Liikumismängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Suusatamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;
- 2) laskub mäest põhiasendis;
- 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi

4) valdab tõusuviise  
Tantsuline liikumine  
Õpitulemused  
Õpilane:

liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Ujumine

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Hindamise kirjeldus:

**Hindamise kirjeldus:**

Õpilase tegevus tundides-aktiivsus, püüdlikkus. Õpitud spordialade tehnika. Õpilase füüsiliste

võimete areng. Osavõtt kooli ja maakondlikest võistlustest. .hindevormid (aktiivsus, koostööoskus, õpilase arengu arvestamine hindamisel, spordivõistlustel osalemine, tunniväline kehaline

aktiivsus jms). Kohustuslikud asjad, mida hinnatakse jne. Järeletegemise võimalused. Nõuded vabastatud õpilaste

**Kokkuvõtva hinde kujunemine:**

Trimestri hinne kujuneb trimestri jooksul saadud hinnetest Selgitus, kuidas veerandi jooksul

**Muud nõuded ja märkused:**

Vabastatud õpilane viibib tunni juures. Lühiajaliselt (1-2 nädalat) kehalisest kasvatusesst lapsevanema või arsti poolt vabastatud õpilane esitab tõendi/kirja enne tunni algust

(vahetunnis) oma kehalise kasvatuses õpetajale. Kehalisest kasvatusesst vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud.