



AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 10. klass

Trimester : 1

Õpetaja: Triinu Kunberg

Ainetüüp: Kohustuslik aine põhikoolis

Õpetamise aeg: 2022/2023 õppeaasta

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

#### Õppesisu:

Kergejõustik - tempojooks, rahvajooks, erialane soojendus,

erinevad lähted (madallähe, püstilähe), hüplemis harjutused, erinevad hüpped (ühel jalal, kahel jalal) Krossijooks, ringtreening

Pallimängud - korvpalli sööt, korvpalli mängutaktika, individuaalne mäng palliga ja pallita.

Võrkpall - altsööt, ülaltsööt, tehnika korrigeerimine, ründe sööt ja ründe löök.

Erinevad lihasgrupid : üldkehaline jõutreening, kus keskendutakse suurematele lihasrühmadele.

#### Õpitulemused:

Tunneb oma keha, suudab valida sobiva jooksutempo pikamaa jooksuks kui ka lühimaa jooksuks. Oskab hüpata kaugust, oskab teha erialast soojendust.

Teab korvpalli põhilisi sööte, teab erinevaid kaitseformatsioone ning mängutaktikat. Teab mängu reegleid.

Sooritab võrkpalli alt, -ülaltsöötü-ja ründesöötü ning ründelööki.

Jõusaalikava koostamine.

#### Hindamine:

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.

Kokkuvõtva hinde kujunemine:

Trimestri hinne kujuneb trimestri jooksul saadud hinnetest.

Muud nõuded ja märkused:

Vabastatud õpilane viibib tunni juures. Lühiajaliselt (1-2 nädalat) kehalisest kasvatuses

lapsevanema või arsti poolt vabastatud õpilane esitab tõendi/kirja enne tunni algust

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