



AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 11. 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.

Jalgpalli tehnika, mäng;

Erinevad lihasgrupid : üldkehaline jõutreening, kus keskendutakse suurematele lihasrühmadele.

Teoreetilised teadmised.

Õpitulemused:

Tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalasid;

on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslast;

Oskab analüüsida enda ja kaasõpilaste sooritust, oskab abistada ja julgustada .

Oskab teha erialast soojendust ja valida endale kohast jooksutempot.

Teab erineveta sportmängude reegleid ja hea mängu printsiipi.

Oskab lugeda orienteerumiskaarti ja teab tingmärke.

Teadvustab endale, miks on aktiivne eluviis kasulik.

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 kasvatast lapsevanema või arsti poolt vabastatud õpilane esitab tõendi/kirja enne tunni algust (vahetunnis) oma kehalise kasvataste õpetajale. Kehalisest kasvatast vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud.