



AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 3. 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:

Kõnni- ja jooksuharjutused

Krossijooks, vastupidavusjooks.

Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused

Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks. Krossijooks.

Ujumise algõpetus - Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas.

Sukeldumine, hõljumine, libisemine ja edasiliikumine: neli põhifunktsiooni.

#### Õpitulemused:

Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.

Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti.

Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.

ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

#### 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.