



AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 4. 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-, jooksu- ja hüplemisharjutused

Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.

Orienteerumismängud väljas ja sees.

Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused.

Sportmängud - Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel.

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.

Rahvastepalli erinevad variandid.

#### Õpitulemused:

Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Teab ohutusnõudeid. Teab soojendus-ja venitusharjutusi.

Jookseb järjest 9 minutit.

Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga, mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. Hüpleb hü pitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.

#### 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.