



AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 5. 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:

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

Orienteerumismängud väljas ja sees.

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Võimlemine - liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Rühiharjutused, põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused, akrobaatika, rakendus- ja riistvõimlemine.

Õpitulemused:

Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. Korvpallihoie, palli püüdmine, viskamine ja söötmine. Võimlemis harjutused. Individuaalne ja rühmatöö.

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.