



AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 6. 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.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Püstilähe. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Kiirjooks 30-60m

Krossijooks 500-1000m.

Võimlemine - Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Rühiharjutused. Toenghüpe

Sportmängud - Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile.

Õpitulemused:

Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.

Jookseb järjest 9 minutit.

Sooritab püstilähte stardikäsklustega.

Järgib ohutusnõudeid.

Suudab joosta 9 min. ühtlases tempos.

Teab korrektset võimlemises kasutatavat sõnavara, oskab sooritada õpitud elemente.

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.