



AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 7. 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:

Startimine-finišeerimine. Kiirusjooksud, jooksukross 500 m

Koordinatsiooni- ja reageerimisharjutused.

Kestvusjooks

Kehaliste võimete arendamine läbi liikumismängude

Orienteerumismängud

Tasakaaluharjutused

Erinevad pallimängud

Akrobaatika- ratas kõrvale, kätelseis

Õpitulemused:

Teab õpitud spordialade oskussõnu.

Täidab ohutus- ja hügieeninõudeid; oskab kaaslast abistada.

Osaleb rahvajooksul, oskab valida endale sobiva jooksutempo.

Oskab mängida erinevaid pallimänge lihtsustatud reeglitega.

Teab erinevaid koordinatsiooni harjutusi.

Oskab sooritada teatevahetust.

Sooritab õpitud võimlemis elemente.

Arvestab teistega ja teab ohutusnõudeid.

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.