



AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 9. 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.

Kergejõustik:

Kestvusjooks. Kiirjooksu tehnika. Krossijooks.

Kiirjooks: 30-60m

Krossijooks: 500-1000m

Võimlemine: Hüplemised hüpitsaga, trel ette ja taha. Kätelseisu minek abistamisega/ilma.

Pallimängud: Erinevad liikumismängud.

Korvpall: Palli pörgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Patted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust.

Võrkpall : altsööt, ülaltsööt, altserv, ülaltserv.

Inimese lihaskond – suuremad lihasgruppid. Harjutused erinevatele lihasgruppidele. Jõusaali ABC.

Õpitulemused:

Kergejõustik: Suudab joosta järjest 12min. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Teab ohutusnõudeid.

Korvpall: sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petteid.

Võrkpall - Sooritab võrkpalli alt, -ülaltsöötü.

Tunneb oma keha, suudab valida sobiva jooksutempo pikamaa jooksuks kui ka lühimaa jooksuks.

Liikumismängud: Oskab arvestada teistega ja hinnata erinevaid olukordi.

Oskab koostada jõusaali treeningkava algajale.

Hindamine:

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.