

AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 6. klass

Õpetaja: Mare Akel

Ainetüüp: Kohustuslik aine põhikoolis

Õpetamise aeg: 2017/18 õppeaasta

Õppekirjandus: Kehaline kasvatus" abiks õpetajale., L. Soom., Kergejõustikualade õpetamine“, koolituste materjalid. E. Liik „Võrkpall“, „Pallikool võrkpallimängud“ koolitusmaterjalid, Vilma Sahva „Kehaline kasvatus“ „Õpime ujuma“ Orjan Madsen, Per Irgens, „Laste ujumisõpetus“ Eest ujumislit, Kiiremine, kõrgemale,kaugemale“ Kalam, Torim, Jürgenstein „Kergejõustiku alade õpetamise meetoodika“ TRÜ

Vajalikud õppevahendid: Lühike ja pikk sportlik riietus, sportlikud jalanõud, ujumisriided, pesemisvahendid. Suusavarustus, suusariietus.

Õppesisu:

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus-ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.

Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest

Õpitulemused:

- 1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;



- 3) selgitab kehalise kasvatus tundides kehtivate ohutus -ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus-ja hügieenireegleid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- 4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- 5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes)
- 6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
- 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi-ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised

Tagatoenglamang, toengväljaaste. Käed avaringselt. Poolspagaat.

Liikumised: selili, jalad kõverdatult fikseeritud, tõus kumera seljaga istesse (käte mitmesuguste asenditega). Toenglamangus käte kõverdamine. Toengkäärseisus jalgade venitamine. Kere, käte ja jalgade hood. Pinge ja lõdvestusharjutused. Terviklik lõdvestamine.

Kõnd, jook, hüplemine, hüppamine

Põlvetõstehüpe. Jalatõstehüpe. Jalatõstehüpe ette, taha, kõrvale. Sammhüpe. Jook kõrvale ristsammuga ette ja taha. Väljaastekõnd. Põlvetõste vahetushüpe. Erinevad harjutused hüpsiga (ka paaris ja rühmas).

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Tütarlapsed: uppripe, tiriripe, kinnerripe, tagaripplamang. Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõusuga. Hüppeharjutused,

toenghüpped. Toenghüpped üle kitse. Tasakaaluharjutused. Akrobaatika. Harjutused palli ja rõngaga.

Õpitulemused

Õpilane sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil, sooritab õpitud toenghüppe (hark või kägarhüpe), sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel; hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes, sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga.

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused. Tõkkejooksu tutvustamine ja juurdeviivad harjutused. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt, õige äratõukekoht. Hoojooksu mõõtmine. Kõrgushüppe üleastumishüpe, flopptehnika. Visked. Pallivise hoojooksult.

Õpitulemused

Õpilane sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas, flopptehnikas kõrgushüppe, sooritab hoojooksult palliviske; jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; jookseb järjest 9 minutit.

Liikumine ja sportmängud

Korvpall

Palli söötmine rinnalt ja ülalt ning püüdmine liikumiselt. Põrgatamine takistustest möödumisel vaheldumisi parema ja vasakukäega, kiiruse, rütmi ja palli pörkekõrguse muutmisega. Lähivise pärast ühte pörget (palli ülesviimine kahe käega). Kaitse liikumine juurdevõtusammudega. Palliga ja pallita mängija katmine. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall

Ülaltsööt paarides, 2:2, 3:3. Palli söötmine endakohale vastuseina, kolonnides, vastuliikumistel. Altsööt. Erialaste kehaliste võimete arendamine koos liikumise õpetamisega. Spurdid, joonejooksud ja kordushüpped koos suuna ja liikumisviisi muutmisega

Õpitulemused

Õpilane sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid, sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis. Sooritab ülalt ja altsöödud paarides ning alt eest pallingu võrkpallis; mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Suusatamine

Õppesisu

Laskumised põhi-ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.

Õpitulemused

Õpilane: suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga; sooritab laskumise põhi ja puhkeasendis; sooritab uisusamm-ja poolsahkpöörde; sooritab teatevahetuse teatesuusatamises läbib järjest suusatades 3 km (T)

Orienteerumine

Õppesisu

Maastikuobjektid, leppemärgid.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Õpitulemused

Õpilane oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; teab põhileppemärke, orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas, arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Tantsuline liikumine

Õppesisu

Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; liikumis ja tantsukombinatsioonid.

Õpitulemused. Õpilane: kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Ujumine

Rinnuliujumise tehnika täiustamine. Ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid ja pöörded. Veepalli tutvustus.

Õpitulemused

Õpilane täidab ujulas hügieeni-ja ohutusnõudeid. teab ujumise võistlusmäärustikku; läbib ujudes vähemalt 100 m.

.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.