

AINEKAART

Ainevaldkond: kehaline kasvatus

Õppeaine: kehaline kasvatus

Klass: 10. klass II kursus

Õpetaja: Mare Akel

Ainetüüp: Kohustuslik aine gümnaasiumis

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 ujumisliit, Kiiremine, kõrgemale,kaugemale“ Kalam, Torim, Jürgenstein „Kergejõustiku alade õpetamise metoodika“ TRÜ, „Korvpall“ I . Kullam, „Odavise“ Mart Paama

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

Õppesisu. Teadmised liikumisest ja spordist. Kergejõustik Sportmängud (jalgpall, võrkpall, korvpall). Võimlemine. Tantsuline liikumine. Ujumine. Suusatamine .

Õpitulemused.

Kursuse lõpul õpilane:

- ☐ selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- ☐ oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;
- ☐ oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- ☐ oskab kavandada iseseisvat treeningut;
- ☐ omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustest Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- ☐ tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärase ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Sportmängudes:

- mängib võistlusmääruste kohaselt korvpalli, võrkpalli (T),
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja

gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Suusatamises:

- läbib 5 km distantsti (T) ;
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- oskab hooldada suusavarustust.

Ujumises:

- on teadlik organismi karastamise võtetest;
- valdab kaht ujumisstiili.
- Suudab sooritada ujumioskuse testi

Kergejõustikus õpilane:

- ☐ sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- ☐ läbib järjest joostes 3000 meetrit;
- ☐ teab kergejõustiku erinevate spordialade tehnilisi aluseid
- ☐ sooritab kaugushüppe paku tabamisega
- sooritab hooga kuulitõuke

Hindamise kirjeldus:

Kehalise kasvatuse hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.

Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust ja tunnis osalemise aktiivsust.

Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.

Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel on soovitatav rakendada õpilasepoolset enesehindamist.

Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-/sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuse õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei

arvestata.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatöötamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatuse tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms

Kokkuvõtva hinde kujunemine:

Kursuse hinne kujuneb kursuse jooksul saadud hinnetest.

Muud nõuded ja märkused:

Vabastatud õpilane viibib tunni juures. Lühiajaliselt (1-2 nädalat) kehalisest kasvatusest lapsevanema või arsti poolt vabastatud õpilane esitab tõendi/kirja enne tunni algust (vahetunnis) oma kehalise kasvatuse õpetajale. Kehalisest kasvatusest vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud.