

Kehaline kasvatus Laulasmaa Koolis:

kehaliste võimete arendamine;
koostöö, ühised eesmärgid;
tehnikad, reeglid sp.alal;
sp.füsioloogia;
sp.teooria;
spordialad, sportlased;
võistlusspordiga seotud teadmised jm.

I kooliaste

- Mänguline liikumine
- Turvaline käitumine, aus mäng
- Painduvus, osavus, kiirus
- Lihtsad reeglid
- Palju palliharjutusi

II kooliaste

- Lihtsate reeglitega sp.mängud, meeskonnatöö
- Teatevõistlused
- Sport mittetraditsioonilistes tingimustes, tehnika
- Kehalised võimed

III kooliaste

- Sp. harjumuste kujundamine, koormuste talumine
- Sp. kui tervise tugevdaja
- Eneseabi, esmaabi
- Kehakool, liikuvus
- Kehalised võimed

I veerand

- Vastupidavuse arendamine
- Püüdmisvõrkpall
- Võrkpall
- Rahvastepall
- Osavus- ja kiirusharjutused
- Hüpitsa- ja hoonööriharjutused
- Erineva suurusega pallid

III veerand

- Talispordialad: suusatamine, uisutamine, kelgutamine
- Jääpall
- Korgikotikäsipall
- Parkuur
- Tantsuline liikumine

II veerand

- ✓ Orienteerumine
- ✓ Jalgpall: harjutused, teatevõistlused, võistlusmoment, taktika, reeglid
- ✓ Võimlemine ja akrobaatika
- ✓ Ringtreening: painduvus- ja jõuharjutused

IV veerand

- ✓ Kergejõustik: sprint, keskmaajooks, kaugus- ja kolmikhüpe, pallivise, odavise, kuulitõuge
- ✓ Pesapall
- ✓ Rahvastepall

Tunnid toimuvad:

- Vörkpalliplats
- Metsas: erinev maastik, rajad, kraavid, liiv, kivid, kuivanud puud
- Jalgpalliväljak
- Liuväli
- Kooliõu
- Aula
- Garderoob
- Trepid

Vahendid, mida kasutame:

- ✓ Väga palju erinevaid palle
- ✓ Orienteerumise KP-d
- ✓ Saalihokikepid
- ✓ Korgikotid
- ✓ Hüpitad, hoonöörid
- ✓ Rõngad, kurikad, kepid
- ✓ Matid
- ✓ Toolid
- ✓ Odad, kuulid
- ✓ Muusika
- ✓ jm

Teoreetilised ülesanded:

- Sp. ajalugu
- Arvutiõpetus ja sp. teooria
<http://elamus.onepagefree.com/>
- Päevakajaline sp. uudis
- Eesti sportlased ja sp. alad
- Sp. ristsõnade lahendamine ja koostamine
- Viktoriinid
- Kohtumised sportlastega
- Individuaalne plaan ja ülesanne õppetöök
- Vabastatud õpilased kohtunikeks
Teoreetilised ül. eraldi tunnina või tunni lõpetavas osa

Võistlused, esinemised jm:

- ✓ Keila valla jooksupäev
- ✓ Kl. vah. sõpruskohtumised pallimängudes: võrkpall, jalgpall, pesapall, rahvastepall
- ✓ Orienteerumine
- ✓ Keila valla ujumisvõistlus
- ✓ Kooli sünnipäeval kava
- ✓ Kergejõustiku mitmevõistlus
- ✓ Elamusmängupäevad

Hindamine

- Aktiivne osalemine tundides: individuaalne ja/või koostöö
- Tehnikate omandamine
- Tulemussport: võistluste ja tunnitöö tulemused
- Sporditeooria, ettekanded

Muu oluline

- ✓ Riietus ja jalanõud
- ✓ Vabastused
- ✓ Suhtumine keh. kasvatusse ja sporti
- ✓ Õpilastel võimalus tunde planeerida ja olla juhendaja
- ✓ Õpilased teavad nõudmisi
- ✓ Valdavalt positiivne hoiak sportlikuks tegevuseks