

Tunnikava III kooliaste

Õpetaja tunnikava

Tund: 1 tund (45 minutit)
Pealkiri: Hüpitshüplemine
Aine: Kehaline kasvatus
Alateema: Hüppeoskuse ja koordineerimise arendamine hüpitsaharjutuste kaudu (ind.hüpped)

Klass/vanus: 7-9.kl/III kooliaste
Tase: Tavaklass
Autor: Küllike ja Sigrít Ustav

Tunni eesmärgid:

- Õppida erinevaid hüppeid/trikke hüppenööriga.
- Arendada koordineerimise, osavust, ajastamist, kiirust, vastupidavust.
- Anda võimalus hüppata/ õppida vastavalt oma oskustele/arengule- omas tempos.
- Saada/anda uusi teadmisi hüppenööri kasutusvõimaluste kohta.
- Järjekindluse ja püsivuse arendamine.

Õpilaste eelteadmised:

Õpilased on omandanud hüppenööriga hüppamise algtõed. Lühikirjeldus: tund toimub sees (ilusa kuiva ilma korral saab hüppata õues siledal pinnal). Igal õpilasel on hüppenöör. Õpetaja kordab üle ohutusnõuded: hüppamise ala- tuleb jälgida, et igal õpilasel oleks ruumi hüppata (kui ruumi vähe, võib hüppeid sooritada kordamööda), hüppatakse jalga toetavates jalanõudes, maandatakse päkale). Enne hüppamist soojendus! Võimalus on kõik koos arvuti ja projektori abil vaadata hüpete/ trikkide olemust või õpilane saab ind. mobiilist jälgida videot hüpete kohta.

Eelnevalt vajalikud tegevused:

Tunniks vajalikud töövahendid:

- Hüpitsad
- Tasemekaart
- Muusikakeskus vms
- IKT vahendid

Tunni käik

- Soojendus (ilma hüppenööri!): üldkoormavad harjutused, suuremate lihaskrühmade venitused/ jooksumängud.
- Muusika rütmis põhihüpped (sulg-, jalalt-jalale) koos hübitsaga.
- I tasemekaardi tutvustamine, uute trikkide õppimine (vt videoklipp hüpete kohta), hüpete näitamine/ enesekontroll, kaardile märke tegemine.
- Kiiruse peale hüppamise tutvustamine (vt Powerpoint).
- Paarides kiiruse peale hüppamine, hüpete lugemine (helifail 30 sek)
- Venitused: jalalihased (sääre-, reielihased) õlavõtme- õlavarre lihased).

Õpitulemused:

Õpilane oskab iseseisvalt harjutada I taseme hüppeid, teab/leiab hüpete õpetuse, teab/oskab hüpata kiiruse peale, on teadlik oma rekordist (teab kuidas kiiremaks saada) .Oskab sooritada lihtsamat kava ja teha trikke muusika saatel muusika saatel.

Hindamine:

Õpetaja annab hinnangu või hinde, õpilased saavad tagasiside tasemekaardi täitmisega (täidab õpetaja või õpilane).