

## Kehaline kasvatus

### V klass

#### Õppe ja kasvatuseesmärgid

- Õpilane soovib olla terve ja rühiks
- Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust
- Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama
- Omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika
- Täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- Jälgib oma kehalist vormisolekut ning tunneb huvi selle parandamise võimaluste kohta
- Õpib kaaslastega koostööd tegema, peab kinni kokkulepitud reeglitest, mõistab ausa mängu põhimõtet
- Tunneb huvi Eestis toimuvate spordiürituste vastu

#### Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

Teemad	Õppesisu	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<ul style="list-style-type: none"><li>•Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</li><li>•Liikumissoovitused 5. klassi õpilasele.</li><li>•Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.</li><li>•Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</li><li>•Ausa mängu põhimõtted spordis.</li><li>•Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.</li><li>•Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</li><li>•Teadmised käitumisest ohuolukordades.</li><li>•Lihtsad esmaabivõtted.</li><li>•Käitumine spordivõistlusel.</li><li>•Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi;</li></ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</li><li>• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral</li><li>• suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne</li><li>• sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga</li><li>• valib õpetaja juhtimisel harjutusi</li></ul>

	<p>kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</li> <li>• Esmateadmised antiikolümpiamängudest.</li> </ul>	<p>oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel;</li> <li>• teab, mida tähendab aus mäng spordis;</li> <li>• valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.</li> </ul>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rivikorra harjutused.</b> Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumiselt.</li> <li>• <b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonöoriga.</li> <li>• <b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</b> saatelugemise järgi. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.</li> <li>• <b>Rühiharjutused.</b> Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</li> <li>• <b>Iluvõimlemine (T).</b> Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</li> <li>• <b>Rakendus- ja riistvõimlemine.</b> Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp- ja tiriripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus; kangil jala ülehoog kääretoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).</li> <li>• <b>Akrobaatika.</b> Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</li> <li>• <b>Tasakaaluharjutused.</b> Erinevad</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</li> <li>• hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>• sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</li> <li>• sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</li> </ul>

	<p>kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Toenghüpe.</b> Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</li> </ul>	
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks.</li> <li>• Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</li> <li>• Kõrgushüpe (üleastumishüpe).</li> <li>• Pallivise hoojooksult.</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>• sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>• sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>• jookseb järjest 8 minutit.</li> </ul>
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.</li> <li>• Rahvastepall.</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga</li> <li>• mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid</li> </ul>
Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</li> <li>• <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alteest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</li> <li>• <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine. Mäng 4:4 ja 5:5.</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis</li> <li>• sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis</li> <li>• sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis</li> <li>• mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi</li> </ul>
Suusatamine (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laskumised põhi- ja puhkeasendis.</li> <li>• Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.</li> <li>• Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.</li> <li>• Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis;</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>• sooritab laskumise põhi- ja</li> </ul>

	<p>uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduveis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teatesuusatamine.</li> </ul>	<p>puhkeasendis;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</li> <li>• sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li> <li>• läbib järjest suusatades 2,5 km (T) / 4 km (P) distantsti.</li> </ul>
<p>Uisutamine (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uisutamine erinevate käteasenditega.</li> <li>• Ülejalasõit vasakule ja paremale.</li> <li>• Sahkpidurdus.</li> <li>• Start, sõit kurvis ja finišeerimine.</li> <li>• Kestvusuisutamine.</li> <li>• Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale</li> <li>• kasutab uisutades sahkpidurdust</li> <li>• uisutab järjest 5 minutit</li> </ul>
<p>Orienteerumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.</li> <li>• Liikumine joonorientiiride järgi.</li> <li>• Kaardi ja maastiku võrdlemine.</li> <li>• Asukoha määramine.</li> <li>• Kompassi tutvustamine.</li> <li>• Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes.</li> <li>• Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</li> <li>• Orienteerumismängud.</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</li> <li>• teab põhileppemärke (10–15);</li> <li>• orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>• arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</li> <li>• oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</li> </ul>
<p>Ujumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; hügieeninõuded ujumisel.</li> <li>• Veega kohanemise harjutused.</li> <li>• Rinnuli- ja seliliujumine, pea ees vettehüpe.</li> </ul>	<p>Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.</p>

### Klassidevahelised ja ülekoollised võistlused

- Staadioni teatejooksud
- Ujumine
- „Tõmba, Jüri!“
- Lauatennis
- Jüripäeva jooksud
- Spordipäev (60m ja 400m jooks, pallivise, kaugushüpe/kõrgushüpe)