

Kehaline kasvatus

VI 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"> •Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. •Liikumissoovitused 6. klassi 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. •Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust • 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 • suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne • sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga • valib õpetaja juhtimisel harjutusi

	<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"> •Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. •Teadmised antiikolümpiamängudest. 	<p>oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel; • teab, mida tähendab aus mäng spordis; • valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; • teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.
<p>Võimlemine</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded samlliikumisel. •Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. •Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise järgi. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoid, lödvestamised, vetrumised. •Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. •Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hoid, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. •Rakendus- ja riistvõimlemine. 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 käärtõngusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P). •Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

	<p>ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. • Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe. 	
Kergejõustik	<ul style="list-style-type: none"> • Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. • Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. • Kõrgushüpe (üleastumishüpe). • Pallivise hoojooksult. 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb järjest 9 minutit.
Liikumismängud	<ul style="list-style-type: none"> • Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. • Rahvastepall. 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid
Sportmängud	<ul style="list-style-type: none"> • Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. • Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alteest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. • Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine. Mäng 4:4 ja 5:5. 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis • sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis • sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi
Suusatamine (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)	<ul style="list-style-type: none"> • Laskumised põhi- ja puhkeasendis. • Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. • Uisusamppööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. • Paaristõukeline ühesammuline 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise

	<p>sõiduviiis; vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviiis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kaheammuline uisusammsõiduviiis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teatesuusatamine. 	<p>uisusamm-sõiduviiisiga;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; • sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; • sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; • läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.
<p>Uisutamine (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uisutamine erinevate käteasenditega. • Ülejalasõit vasakule ja paremale. • Sahkpidurdus. • Start, sõit kurvis ja finišeerimine. • Kestvusuisutamine. • Mängud ja teatevõistlused uiskudel. 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale • kasutab uisutades sahkpidurdust • uisutab järjest 6 minutit
<p>Orienteerumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. • Liikumine joonorientiiride järgi. • Kaardi ja maastiku võrdlemine. • Asukoha määramine. • Kompassi tutvustamine. • Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. • Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. • Orienteerumismängud. 	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; • teab põhileppemärke (10–15); • 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.
<p>Ujumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades; hügieeninõuded ujumisel. • Veega kohanemise harjutused. • Rinnuli- ja seliliujumine, pea ees vettehüpe. 	<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)