

Kehaline kasvatus VI klass, 70 tundi

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe). 	<p>Teema: Võimlemine</p> <p><u>Rivi- ja korraharjutused</u>: kujundliikumised, pöörded samlliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused</u>: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita.</p> <p>Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p><u>Rühiharjutused</u>: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><u>Rakendus- ja riistvõimlemine</u>: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> <p>Iluvõimlemine (T): põlvetöste-, põlvetöstevahetus- ja sammhüpe.</p> <p><u>Harjutused hüpitsaga</u>: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit. 	<p>Teema: Kergejõustik</p> <p><u>Jooks</u>: Kiirjooks ja selle eelsoojendus.</p> <p>Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Võistlusmäärused.</p> <p>Ajamõõtmine.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p><u>Hüpped</u>: Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).</p> <p><u>Visked</u>: Palliviske hoojooksult.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja 	<p>Teema: Pallimängud</p> <p><u>Korvpall</u>: Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile.</p>

<p>teatevõistlusi palliga;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; 3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 4) sooritab ülalt- ja alt söödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis; 5) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 6) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. 	<p>Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. <u>Võrkpall</u>: Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduveisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi. 	<p>Teema: Suusatamine Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduveis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. 	<p>Teema: Rütmika/tantsuline liikumine Ruumitaju ja koordinatsiooniharjutused. Pöörlemistehnika. Valsi põhisamm. Cha-cha põhisamm. Loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt). Jooniste, asendite, võtete ja sammude täpsustamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Tantsustiilide erinevus.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 	<p>Teema: Orienteerumine Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel.</p>

<p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.</p>
---	---

Koostaja: Tiia Kroonmäe