



6. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.</p> <p>Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>	<p>6.klassi lõpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none">• teab õpitud spordialade oskussõnu,• teab ohutus- ja hügieeninõudeid,• teab ausa mängu põhimõtetest,• jälgib oma kehaasendit ja liigutusi,• õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid,• mängib liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge,• sooritab toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronib mööda köit üles,• teeb kehakooli harjutusi muusika saatel,• valib liikumiskiirust,• osaleb pendelteatejooksus,• sooritab palliviset paigalt,• suusatab vahelduval maastikul, kasutades sobivaid sõidu- ja tõusuviise,• kasutab lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks,• läbib ujudes 200 m, teab võistlusmäärustikku,• jookseb jõukohases ühtlases tempos (T: 2 km, P:2,5 km),• hüpleb hüpitsaga 1 – 1,5 min sobivas tempos,



6. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) .

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.

Kergejõustik. Jooks. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Kestvusjooks.

Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).

Visked. Pallivise hoojooksult.

Liikumis- ja sportmängud. Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ülalt- ja altsööt vastu seina ja paarides. Alt-eest palling. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall. Söödu peatamine rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm- sõiduviis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre. Uisusammpööre

- tantsib erineva iseloomuga tantse,
- esitab mitmeosalisi rütmikombinatsioone, osaleb aktiivselt loovtegevustes ja aruteludes.



6. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

laskumise järel muutes libisemissuunda. Mängud suuskadel.

Teatesuusatamine.

Orienteerumine. Kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine.

Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele.

Ujumine. Rinnuliujumise tehnika täiustamine. Ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid ja pöörded. Veepalli tutvustamine