

5. klass

Kehaline kasvatus

Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> • Teadmised spordist ja liikumisviisidest; • oskab täita hügieeninõudeid; • oskab tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid; • täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamise; • suudab täita käitumisreegleid kehalise kasvatus tunnis, spordivõistlustel ja tantsuüritustel; • tunneb õpitavate spordialade põhilisi võistlusmäärusi; • oskab teha soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; • oskab käituda ohuolukordades; • tunneb lihtsamaid ja esmaseid esmaabivõtteid; • oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja spordialadele; • teab lihtsamaid mõisteid spordialadest; • tunneb tuntumaid Eesti ja maailma sportlasi; • teab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ja tantsuüritusi; • omab lihtsamaid teadmisi antiikolümpiamängudest. 	<ul style="list-style-type: none"> • kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele • kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent • õpitud spordialade / liikumisviiside oskussõnavara • õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärad • ausa mängu põhimõtted spordis • käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel • ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes • ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses • ohtude vältimine • teadmised käitumisest ohuolukordades • lihtsad esmaabivõtted • teadmised iseseisvaks harjutamiseks: • kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi • kuidas sooritada kehaliste võimete teste • kuidas treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti • teadmised spordialadest / liikumisviisidest, suurvõistlused ja / või üritused Eestis ning maailmas • tuntumad Eesti ja maailma sportlased • teadmised antiikolümpiamängudest
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab võtta ühte viirgu pikkuse järjekorras; • oskab loendada järjest, paariks, kolmeks, neljaks jne.; • oskab täita rivikäsklusi; • oskab ümberrivistuda ühest viirust kahte ja kolme viirgu ja tagasi; • oskab kujundliikumist - "teona" ja vastukäiguga; • oskab valida harjutusi soojendusvõimlemiseks; • oskab sooritada lihtsamaid venitus- ja lõdvestusharjutusi; 	<p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> • joondumine • tervitamine • loendamine: järjest, paariks, kolmeks, neljaks jne. • pöörded sammliikumisel • ümberrivistumine: • ühest viirust kahte ja kolme viirgu ning tagasi • kujundliikumised.- liikumine „teona“, vastukäiguga • kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

<ul style="list-style-type: none"> • oskab pidada kinni rütmist võimlemisharjutuste sooritamisel – T; • oskab hoonööriga hüpata; • oskab hüpata hübitsaga sulghüppeid; • oskab erinevaid rippeid; • oskab harjutus – kombinatsiooni võimlemispingil või madalal poomil – T; • oskab ronida köiel –P; • suudab kõverdada rippes käsi – P; • oskab turiseisu – T; • oskab tiritammi – P; • oskab tirelit ette ; • oskab pikka tirelit ette; • oskab tirelit taha; • oskab kätelseisu abistamisega; • oskab kaarsilda selililamangust; • oskab “kitsehüpet”; • oskab hübitsaga ringe, kaheksaid, tiirutamisi – T; 	<ul style="list-style-type: none"> • harjutuste kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel vahendiga (iseseisev töö) - T • jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused • hüplemine hübitsa tiirutamisega ette paigal 1 minuti jooksul ja liikumisel • hoonööriga hüpped paigal ja liikudes • ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt • kahe- ja kolmevõtteline ronimine köiel - P • käte kõverdamine rippes • rippes kõverdatud põlvede tõstmine • käte erinevad haarded ja hoided • upp-, tiri- ja kinnerripe • hooglemine rippes • harjutuste kombinatsioon võimlemispingil või madalal poomil (põlvetõstekõnd, päkkõnd, pööre poolkükis 180° jm.) - T • kätelseis abistamisega • tirel ette • pikk tirel ette • veere taha turiseisu - T • tirel taha • kaarsild selililamngust • tiritamm - P • hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge • kägarhüpe • hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised - T • erinevad hüpped hübitsaga - T
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab sooritada erinevaid jooksuharjutusi; • suudab joosta krossijooksu; • oskab pendelteatejooksu teatevahetust; • teab ja oskab täita madalstardi käsklusi; • suudab osavalt joosta, arvestades jooni; • oskab madalstarti; • suudab joosta 1200 m; • oskab paigalt kaugus- ja kolmikhüpet; • oskab hüpata kaugust hoojooksult paku tabamisega; • oskab hüpata kõrgust üleastumistehnikaga; • suudab visata topispalli erinevates stiilides; • oskab visata palli neljasammulise hooga; 	<p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> • erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks, kiirendusjooks • madalstart koos stardikäsklustega 60 m • kestavusjooks – Paala järve jooks (1200 m) • krossijooks - maastikujooks 700 m • pendel- ja ringteatejooks teatepulgaga vahetusega • klotsijooks 3m – 6m – 9m • sammhüpped • paigalt kaugushüpe ja kolmikhüpe • kaugushüpe hoojooksuga paku tabamisega, sammu mõõtmise pakule • kaugushüppe tulemuse mõõtmine • kõrgushüpe üleastumistehnikaga üle kummilindi ja lati



	<ul style="list-style-type: none">• täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta• pallivise nelja sammu hooga kaugusele• topispallivisked
<ul style="list-style-type: none">• Oskab arvestada teistega liikumismängudes;• oskab visata palli vastu seina ja ise kinni püüda;• suudab visata palli ühe käega;• oskab püüda kaaslaste visatud palli;• oskab mängida rahvastepalli;• oskab mängida keeglit.	Liikumis- ja sportmängud <ul style="list-style-type: none">• jooksu -, viske - ja hüppemängud• sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega• mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega• visked ühe käega• palli püüdmine rahvastepallis• rahvastepall reeglitega• keegel: mängu arendamine
<ul style="list-style-type: none">• Oskab ülaltsöötü pea kohale ja vastu seina;• oskab altsöötü pea kohale ja vastu seina;• oskab alt – eest pallingut üle võrgu;• oskab pioneeripalli.	Võrkpall <ul style="list-style-type: none">• ettevalmistavad harjutused võrkpalliga• ülaltsöötü pea kohale ja vastu seina• altsöötü pea kohale ja vastu seina• alt – eest pallingu õppimine• pioneeripall
<ul style="list-style-type: none">• Oskab palli peatada põia siseküljega;• oskab palli sööta paarilisele;• oskab liikuda koos palliga, liikudes “8”;• oskab mängida lihtsustatud reeglitega;• oskab suunata lööke väravale – P;• oskab kõksida palli jala põiaga ja põlvega – P.	Jalgpall <ul style="list-style-type: none">• palli peatamine põia siseküljega• sööt paarilisele põia siseküljega• palli vedamine parema ja vasaku jalaga liikudes „8“ - lt• löögid väravale• mäng lihtsustatud reeglitega• palliga liikumisel suuna muutmine – P• jalgpall: žongleerimine (kõksimine) parema ja vasaku jala põiaga ja põlvega - P
<ul style="list-style-type: none">• Oskab põrgatada palli slalomliikumisel;• oskab sööta palli liikumisel;• oskab visata palli korvi liikumiselt – P;	Korvpall <ul style="list-style-type: none">• põrgatamine parema ja vasaku käega liikumisel slaalomina (käte vahetusega)• palli söötmine ja püüdmine liikumisel:• kahe käega rinnalt• kahe käega rinnalt põrkega• kahe käega ülalt – P• visked korvile paigalt – T• visked korvile liikumiselt - P• mäng lihtsustatud reeglitega

<ul style="list-style-type: none"> • Oskab palli sööta ja peatada; • oskab palliga liikuda; • oskab mängida saalihokit. 	<p>Saalihoki</p> <ul style="list-style-type: none"> • palli söötmine ja peatamine paarilisega • palli vedamine liikumisel slaalomina • visked väravale • mänguoskuse arendamine
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab sööta ja püüda tennispalli; • oskab lüüa palli pesapallikurikaga • saab aru pesapallimängust. 	<p>Pesapall</p> <ul style="list-style-type: none"> • palli söötmine ja püüdmine, veeretamine • kurikaga palli löögid • mäng lihtsustatud reeglitega
<ul style="list-style-type: none"> • Teab leppemärke; • oskab lugeda kaarti. 	<p>Orienteerumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uueveski kaardi käsitlemine, leppemärgid, maastikuobjektid • orienteerumine üksi Uueveskil - maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine • kompassi tutvustamine
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab VT sõiduviisi; • oskab PT sõiduviisi; • oskab PT 1-s sõiduviisi; • oskab uisusammu ilma keppideta; • oskab laskuda põhi- ja kõrgasendis asendi muutmiselega; • oskab laskuda väljaseadeasendis; • oskab poolsahkpidurdust; • proovib sahkpööret. 	<p>Suusatamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis (VT) • paaristõukeline sammuta sõiduviis (PT) • paaristõukeline ühesammuline sõiduviis (PT 1-s) • uisusamm ilma keppideta • pool-uisusamm laugel laskumisel • vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis • laskumine põhiasendis, asendi muutmine • laskumine kõrgasendis, asendi muutmine • laskumine väljaseadeasendis • poolsahkpidurdus • sahkpöörde tutvustamine • mängud suuskadel, teatevõistlused
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab liikuda ruumis ja kasutada ruumi; • oskab polkat pööreldes; • oskab ruutumba põhisammu tantsuvõttes; • oskab põimumist ja kätlemist; • oskab tantse “Oige ja vasemba”; “Romania hora”; “Ingliska” • oskab lihtsat line – tantsu; • teab põhiteadmisi tantsupidudest ja rahvarõivastest. 	<p>Tantsuline liikumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • loovtantsu põhielement ruum • keha telg ja kehahoid • tugijalg ja töötav jalg • põimumine ja kätlemine • polka pööreldes • ruutumba põhisamm tantsuvõttes • Eesti rahva- ja seltskonnatants – „Oige ja vasemba“; „Romania hora“ (Rumeenia); „Ingliska“ • line – tants • tantsupidude traditsioon, riietus, rahvarõivad



	<ul style="list-style-type: none">• tantsukultuur, tants ja eetika
<ul style="list-style-type: none">• Suudab püsida vee peal vabalt valitud ujumisstiilis 25 m;• oskab lihtsustatult krooli - , selili – ja rinnuliujumist.	<p>Ujumine</p> <ul style="list-style-type: none">• ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiades• hügieeninõuded ujumisel• veega kohanemise harjutused• ettevalmistavad harjutused rinnuli krooliks• ettevalmistavad harjutused seliliujumiseks• ettevalmistavad harjutused rinnuliujumiseks• rinnuli krool, seliliujumine, rinnuliujumine• hüpped vette• esmaabivõtted õnnetuste korral• ujumisarvestuse sooritamine

T- tüdrukud

P- poisid