

6. klass

Kehaline kasvatus

Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab täita hügieeninõudeid; • oskab tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid; • oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel; • teab õpitavate spordialade põhilisi võistlusmäärsi; • oskab teha soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; • oskab treenida (õpetaja abil valitud harjutustega) oma kehalisi võimeid ja rühti; • oskab käituda ohuolukordades; • tunneb lihtsamaid ja esmaseid esmaabivõtteid; • teab lihtsamaid mõisteid spordialadest; • tunneb tuntumaid Eesti ja maailma sportlasi; • teab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ja tantsuüritusi; • omab lihtsamaid teadmisi antiikolümpiamängudest. 	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <ul style="list-style-type: none"> • kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele • õpitud spordialade / liikumisviiside oskussõnavara • õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärsed • ausa mängu põhimõtted spordis • käitumine spordivõistlusel 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
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab pöörded samlliikumisel; • oskab erinevaid kujundliikumisi; • oskab valida harjutusi soojendus - võimlemiseks; • oskab sooritada lihtsamaid venitus- ja lõdvestusharjutusi ; • oskab pidada kinni rütmist võimlemisharjutuste sooritamisel - T; • suudab kõverdada rippes käsi - P; • suudab rippes tõsta kõverdatud põlvi - T; • oskab harjutus - kombinatsiooni võimlemispingil või madalal poomil – T; • oskab ronida köiel – P; • oskab hüppetirelit ette; • oskab ratast kõrvale - T; • oskab kätelseisu; 	<p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> • pöörded samlliikumisel • liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga sisse ja välja • kujundliikumised.- korrata eelnevatel aastatel õpitut • kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused • harjutuste kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel vahendiga (iseseisev töö) - T • jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused • käte kõverdamine rippes - P • rippes kõverdatud põlvede tõstmine • hooglemine rippes • harjutuste kombinatsioon võimlemispingil või madalal poomil (sirutusmahahüpe, valsisamm, vetruv samm, hüpe jalgade vahetusega, pööre kükis 180° jm. õpitud) - T

<ul style="list-style-type: none"> • oskab lihtsaid harjutuskombinatsioone õpitud elementidest akrobaatikas; • oskab “kitsehüpet”; • oskab hübitsaga ringe, kaheksaid, tiirutamisi; • oskab erinevaid hüppeid hübitsaga; • oskab hübitsat visata ja püüda; • oskab hüpata hoonööriga. 	<ul style="list-style-type: none"> • kahe- ja kolmevõtteline ronimine köiel - P • kätelseis • hüppetirel ette • ratas kõrvale - T • lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas • harkhüpe või kägarhüpe • harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised • erinevad hüpped hübitsaga: põlvetooste-, põlvetoostevahetus- ja sammhüpe • hübitsa visked ja püüded • hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab sooritada erinevaid jooksuharjutusi; • suudab joosta kestavusjooksu maastikul; • oskab ringteatejooksu teatevahetust lihtsustatult; • teab ja oskab täita madalstardi käsklusi; • suudab osavalt joosta, arvestades jooni; • oskab madalstarti; • oskab teha kiirjooksu eelsoojendust; • suudab joosta 1200m; • teab jooksude põhilisi võistlusmäärusi; • oskab võtta jooksudes aegu; • oskab paigalt kaugus- ja kolmikhüpet; • oskab hüpata kaugust täishoolt paku tabamisega; • oskab hüpata kõrgust üleastumistehnikaga; • teab kaugushüppe peamisi võistlusmäärusi. 	<p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> • erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks, kiirendusjooks jms. • kiirjooksu eelsoojendus • madalstart koos stardikäsklustega 60m • kestavusjooks – Paala järve jooks (1200 m) • ringteatejooks teatepulgaga vahetusega • joonejooks 3 * 10 m • võistlusmäärused • ajamõõtmine • paigalt kaugushüpe ja kolmikhüpe • kaugushüpe täishoolt paku tabamisega, sammu mõõtmine pakule • kaugushüppe tulemuse mõõtmine • võistlusmäärused • kõrgushüpe üleastumistehnikaga • pallivise hoojooksult
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab põrgatades mööduda vastasest; • oskab visata korvi liikumiselt – T; • oskab visata korvi sammudelt – P; • oskab mees – mehe kaitset - P; • oskab mängida lihtsustatud reeglitega korvpalli. 	<p>Korvpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • põrgatamisel vastasest möödumine • põrgatamine parema ja vasaku käega lisaülesannetega - P • sammudelt vise korvile - P • visked korvile liikumiselt - T: • põrgatuselt • pärast söödu saamist • mängija kaitseasend; mees – mehe kaitse - P • mäng lihtsustatud reeglitega

<ul style="list-style-type: none"> • Oskab palli peatada põia siseküljega; • oskab palli sööta paarilisele; • oskab peatada söötu rinnaga - P; • oskab liikuda koos palliga, liikudes “8”; • oskab mängida lihtsustatud reeglitega; • oskab palli sööta ja peatada liikumiselt – T; erinevates olukordades - P; • oskab visata palli hooga. 	<p>Jalgpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • palli peatamine põia siseküljega • sööt paarilisele põia siseküljega • söödu peatamine rinnaga - P • palliga liikumisel suuna muutmine - P • palli vedamine parema ja vasaku jalaga liikudes „8“ - lt • löögitehnika arendamine ja täiustamine • mäng • mäng lihtsustatud reeglitega • mäng 4:4 ja 5:5
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab ülaltsöötü pea kohale ja paarilisega; • oskab altsöötü pea kohale ja paarilisega; • oskab alt – eest pallingut üle võrgu. 	<p>Võrkpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • ettevalmistavad harjutused võrkpalliga • ülaltsöötü pea kohale, vastu seina ja paarides • altsöötü pea kohale, vastu seina ja paarides • alt – eest palling • kolme viskega võrkpall • minivõrkpall
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab palliga liikuda “8” - T; suunamuutustega - P; • oskab mängida saalihokit. 	<p>Saalihoki</p> <ul style="list-style-type: none"> • sööt paarilisele ja palli peatamine liikumiselt - T • palli söötmine ja peatamine erinevates olukordades - P • palli vedamine liikumisel suunamuutustega – P • visked väravale - P • palli vedamine liikumisel „8“ - T • mänguuskuse arendamine
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab sööta ja püüda tennisballi; • oskab lüüa palli pesapallikurikaga; • saab aru pesapallimängust. 	<p>Pesapall</p> <ul style="list-style-type: none"> • palli söötmine ja püüdmine • kurikaga palli löögid • mäng reeglitega
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab lugeda kaarti; • oskab kasutada suuna määramiseks kompassi. 	<p>Orienteerumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguse määramine • suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel • lossimägede läbimine kaarti ja kompassi kasutades • sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele

<ul style="list-style-type: none"> • Oskab PT 2-s uisusamm – sõiduviisi ; • oskab PT 1-s sõiduviisi; • oskab startida erinevates suusastiilides; • oskab laskuda madalasendis; • proovib uisusammpööret laskumise järel muutes libisemissuunda; • oskab poolsahkpidurdust; • oskab sahkpööret. 	<p>Suusatamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • paaristõukeline kaheammuline uisusamm-sõiduviis • paaristõukeline ühesammuline sõiduviis (PT 1-s) • stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga • laskumine madalasendis • poolsahkpidurdus • poolsahkpööre • uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda • teatesuusatamine
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab kasutada aega ja jõudu ruumis - T; • oskab koordinatsiooni - harjutusi; • oskab valsi põhisammu; • oskab cha – cha põhisammu; • oskab tantse “Sirtaki”; • “Perekonnavals” ; • oskab lihtsat line – tantsu ; • teab põhiteadmisi tantsupidudest ja rahvarõivastest. 	<p>Tantsuline liikumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • loovtantsu põhielement aeg ja jõud: dünaamika liikumisel (energilisus, jõulisus, pehmus jt) - T • ruumitaju ja koordinatsiooniharjutused • pöörlemistehnika • valsi põhisamm • cha-cha põhisamm • Eesti rahva- ja seltskonnatants – „Perekonnavals“ • teiste rahvaste seltskonnatants - „Sirtaki“ (Kreeka) • line – tants • tantsupidude traditsioon, riietus, rahvarõivad • tantsukultuur, tants ja eetika T

T- tüdrukud

P- poisid