

**Kehaline kasvatus V klass, 105 tundi**

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>3) sooritab tireli ette ja taha;</li> <li>4) oskab kaarsilda selililamangust;</li> <li>5) julgeb sooritada abistamisega kätelseisu;</li> <li>6) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);</li> <li>7) sooritab toenghüpet äratõukega hoolaualt.</li> </ol>	<p><b>Teema: Võimlemine</b></p> <p><u>Rivi- ja korraharjutused:</u> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p><u>Rühiharjutused:</u> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><u>Põhivõimlemine:</u> harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p><u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</u> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine:</u> kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided, upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p><u>Akrobaatika:</u> trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused:</u> harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või joonel.</p> <p><u>Toenghüpe:</u> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;</li> <li>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</li> <li>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ol>	<p><b>Teema: Kergejõustik</b></p> <p><u>Jooks:</u> jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>Kiirendusjooks. Kestvusjooks.</p> <p><u>Hüpped:</u> sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p><u>Visked:</u> täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p>

<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>2) mängib rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;</li> <li>3) oskab hüpitada pea kohal võrkpalli, sööta vastu seina, oskab eest-alt pallingut;</li> <li>4) oskab mängida pioneeripalli.</li> </ol>	<p><b>Teema: Pallimängud</b></p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p><u>Korvpall:</u> palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p><u>Võrkpall:</u> ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;</li> <li>2) oskab keppideta uisusammu.</li> <li>3) laskub mäest põhiasendis;</li> <li>4) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</li> </ol>	<p><b>Teema: Suusatamine</b></p> <p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduveis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Sahkpöörde tutvustamine. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab valsi põhisammu;</li> <li>2) teab õpitud rahva- ja seltskonnatantse (Kaera-Jaan, Oige ja vasemba jm);</li> <li>3) oskab tantsida pöörlemisega polkat.</li> </ol>	<p><b>Teema: Rütmika/tantsuline liikumine</b></p> <p>Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm.</p> <p>Loovtantsupõhielement ruum.</p> <p>Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>

Koostaja: Tiia Kroonmäe