

**Kehaline kasvatus VI klass, 70 tundi**

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</li> <li>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</li> <li>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</li> <li>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</li> <li>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</li> <li>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</li> </ol>	<p><b>Teema: Võimlemine</b></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><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>3) sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>5) jookseb järjest 9 minutit.</li> </ol>	<p><b>Teema: Kergejõustik</b></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><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja</li> </ol>	<p><b>Teema: Pallimängud</b></p> <p><u>Korvpall</u>: Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile.</p>

<p>teatevõistlusi palliga;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</li> <li>3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</li> <li>4) sooritab ülalt- ja alt söödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</li> <li>5) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</li> <li>6) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</li> </ol>	<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><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</li> <li>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</li> <li>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</li> <li>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</li> <li>5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</li> </ol>	<p><b>Teema: Suusatamine</b>  Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.  Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.  Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre.  Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda.  Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</li> <li>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</li> </ol>	<p><b>Teema: Rütmika/tantsuline liikumine</b>  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><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;</li> <li>2) teab põhileppemärke (10–15);</li> </ol>	<p><b>Teema: Orienteerumine</b>  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