



5. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatus tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p>	<p>5. 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,



5. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääertoengusse ja tagasi; tisetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe. võimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe paku tabamisega. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

- tantsib õpitud pärimus- ja autoritantse paaris / rühmas / partneri vahetusega,
- tunneb tantsukultuuri suurüritusi, osaleb vastavates aruteludes,
- teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele,
- läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m),
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus,
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta,
- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge,
- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi,
- teab põhileppemärke (10–15),
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas,
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi,
- osaleb loovülesannetes,



5. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinat. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Orienteerumine. Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.

Rütmika ja tantsuline liikumine. Tantsuvaldkonna põhimõistete kinnistamine ja aktiivne rakendamine praktikas: tantsuvõtted, põhisammud, kombinatsioonid. Kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine. Soorollide mõtestamine tantsus. Tantsukultuuri mõtestamine läbi ajaloo.

Ujumine. Rinnuliujumise tehnika tutvustamine. Teatevõistlused. Ujumisviiside tehnika täiustamine. Eneseabi ja abiosutamise võtted vees.

- arutleb tantsukultuuri teemadel (sündmused, ajalugu, tänapäev),
- sooritab pöördeid ja stardihüpet,
- teab eneseabistamise ja kaaslastele abiosutamise võtteid vees.