



AINEPASS

Õppeaine: **Kehaline kasvatus**

Õpetaja: **Kaja Stimmer**

Klass: **5.klass**

Trimester: III

Teemad:

1. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused
2. Rühiharjutused:
 - a. kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
3. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:
 - a. saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita
 - b. jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused
4. Rakendusvõimlemine:
 - a. Ronimine varbseinal
 - b. Käte erinevad haarded ja hoided
5. Jooks:
 - a. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine.
 - b. Põlve- ja sääretõstejooks.
 - c. Jooksu alustamine ja lõpetamine.
 - d. Kiirendusjooks.
 - e. Kestvusjooks.
 - f. Lühimaa- ja kestvusjooksud tulemusele
6. Hüpped:
 - a. Sammhüpped
 - b. Kaugushüpe paku tabamisega.
 - c. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine.
 - d. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.
 - e. Kaugushüpe ja kõrgushüpe tulemusele
7. Visked:
 - a. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta
 - b. Pallivise nelja sammu hooga

c. Pallivise tulemusele

8. Liikumismängud:

- a. Jooksu- ja hüppemängud.
- b. Mängud (jõukohaste vahenditega) viskamise, heitmise ja tõukamisega.
- c. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
- d. Maastikumängud

9. Jalgpall:

- a. Söödu peatamine jalapöia siseküljega
- b. löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine
- c. Mäng 4:4 ja 5:5
- d. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

10. Orienteerumine:

- a. Leppemärgid, maastikuobjektid.
- b. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine.
- c. Lihtsa objekti plaani koostamine.
- d. Liikumine joonorientiiride järgi.
- e. Orienteerumismängud.

Õpitulemused:

Õpilane:

1. Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses
2. teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes
3. teab, mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral
4. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi
5. oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne
6. sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga
7. teab, mida tähendab aus mäng spordis
8. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest
9. sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel
10. hüpleb hü pitsat ette tiirutades paigal ja liikude sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja hüppenööriga
11. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil
12. sooritab madallähte stardikäsklustega

13. sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
14. sooritab hoojooksult palliviske
15. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
16. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtunikuotsuseid
17. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas
18. sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga
19. valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks
20. jookseb järjest 7 minutit.

Hindamine:

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Õppematerjal:

Vilma Sahva „Kehaline kasvatus“ Õpetaja käsiraamat

E. Isop „Liikumismängud“

E. Isop „Maastikumängud“

Märkused:

Õpilasel on igaks tunniks kaasas kehalise kasvatusriided. Kehalise kasvatusriidedest vabastamise kord: Õpilasi vabastatakse tunnist kirjaliku tõendi alusel (tõendi puudumisel loetakse puudumine põhjusetuks). Tõendi kirjutab lapsevanem või lapse seaduslik esindaja. Tõend esitatakse õpetajale enne vastava tunni algust. Tõend esitatakse õpilaspäevikus, e-koolis või korrektsel paber kandjal. Vabastatud õpilane täidab kehalise kasvatusriide õpetaja poolt antud individuaalseid ülesandeid