



AINEPASS

Õppeaine: **Kehaline kasvatus**

Õpetaja: **Kaja Stimmer**

Klass: **6.klass**

Trimester: III

Teemad:

Teemad:

1. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste: kombinatsioonid.
2. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:
 - a. saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita
 - b. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.
3. Rühiharjutused: Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
4. Rakendusvõimlemine:
 - a. Harjutused varbseinal
 - b. Ripped kangil
2. Jooks:
 - a. Kiirjooks ja selle eelsoojendus.
 - b. Madallähte tutvustamine.
 - c. Stardikäsklused.
 - d. Ringteatejooks.
 - e. Võistlusmäärused.
 - f. Ajamõõtmine.
 - g. Kestvusjooks.
 - h. Jooksud tulemusele
3. Hüpped:
 - a. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.
 - b. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).
 - c. Flopp tehnika tutvustus
 - d. Hüpped tulemusele
4. Visked:
 - a. Pallivise hoojooksult.
 - b. Pallivise tulemusele

5. Liikumismängud:
 - a. Jooksu- ja hüppemängud.
 - b. Mängud (jõukohaste vahenditega) viskamise, heitmise ja tõukamisega.
 - c. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
 - d. Maastikumängud
 - e. Kergejõustiku elementidega mängud

6. Jalgpall:
 - a. Söödu peatamine ja löögitehnika arendamine ja täiustamine.
 - b. Mäng 4:4 ja 5:5.
 - c. Mäng lihtsustatud reeglite järg

7. Orienteerumine:
 - a. Kaardi mõõtkava, reljееfivormid, kauguse määramine.
 - b. Õpperaja läbimine kaarti kasutades.
 - c. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljееfivormidele, takistustele

8. Pesapall
9. Saalhoki
10. Sulgpall

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. selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele
5. kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust
6. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi
7. oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne
8. sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga
9. teab, mida tähendab aus mäng spordis
10. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest
11. sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus

12. sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
13. sooritab hoojooksult palliviske
14. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
15. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
16. oskab orienteeruda kaardi järgi
17. teab põhileppemärke (10–15)
18. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas
19. arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi
20. oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita
21. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas
22. jookseb järjest 9 minutit. Valib liikumiskiirust.

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 tunnivälisest 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 kasvatusetundi 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 kasvatusetunde õpetaja poolt antud individuaalseid ülesandeid.