



AINEPASS

Õppeaine: **Kehaline kasvatus**

Õpetaja: **Kaja Stimmer**

Klass: **6.klass**

Trimester: III

Teemad:

1. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused
2. Põhivõimlemine:
 - a. Harjutused vahenditega ja vahendita
 - b. Harjutused muusika saatel
 - c. Üldarendavad võimlemisharjutused erinevatele lihasrühmadele (harjutuste valik ja toime).
3. Rühi arengut toetavad harjutused:
 - a. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks
 - b. Jõuharjutused selja-, kõhu- ja tuhara lihastele
 - c. Venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse saavutamiseks.
4. Rakendusharjutused:
 - a. Ronimine varbseinal
 - b. Üksteise kandmine
5. Jooks:
 - a. Sprindi eelsoojendusharjutused.
 - b. Ringteatejooks.
 - c. Kestvusjooks
 - d. Jooksud tulemusele
 - e. Maastikujooks
6. Hüpped:
 - a. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.
 - b. Kaugushüpe.
 - c. Kõrgushüpe
 - d. Hüpped tulemusele

7. Visked:

- a. Palliviske eelsoojendusharjutused.
- b. Pallivise hoojooksult.
- c. Tutvumine odaviskega
- d. Paigalt kuulitõuge
- e. Pallivise ja kuulitõuge tulemusele

8. Jalgpall:

- a. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil.
- b. Jalgpalluri erinevate positsioonide kaitsja, poolkaitsja ja ründaja ja nende ülesannete mõistmine.
- c. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

9. Orienteerumine:

- a. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine.
- b. Orienteerumisharjutused kaardiga.
- c. Orienteerumine lihtsal maastikul
- d. kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.

10. Pesapall

11. Saalhoki

12. Sulgpall

Õpitulemused

Õpilane:

1. selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;
2. järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi
3. teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul
4. oskab anda elementaarset esmaabi
5. liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes
6. oskab iseseisvalt treenida
7. sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;
8. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
9. sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T)

10. sooritab täishoolt kaugushüppe ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
11. sooritab hoojooksult palliviske
12. sooritab paigalt kuulitõuke
13. jookseb kiirjooksu stardikäsklustega
14. läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt
15. oskab lugeda kaarti ja maastikku
16. oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul
17. mõistab erinevatel positsioonidel mängivate jalgpallurite ülesandeid ja täidab neid mängus
18. mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.
19. Suudab joosta järjest 10 minutit.

Hindamine:

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.

Õppematerjal:

Vilma Sahva „Kehaline kasvatus“ Õpetaja käsiraamat

Märkused:

Õpilasel on igaks tunniks kaasas kehalise kasvatuse riided. Kehalise kasvatuse tundidest 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 esitakse õpilaspäevikus, e-koolis või korrektsel paber kandjal. Vabastatud õpilane täidab kehalise kasvatuse õpetaja poolt antud individuaalseid ülesandeid.