**KEHALINE KASVATUS**

**6. klass**

**1. Õppe- ja kasvatuslikud eesmärgid**

**Õpilane:**

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika;

- teab, kuidas õpitud spordialasid iseseisvalt sooritada;

- sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

- selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust;

- järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;

- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega;

- valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

- kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust;

- nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi;

- valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;

- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides;

- tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana;

- oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;

- soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.

**2. Õppesisu ja õpitulemused**

**2.1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rollitervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;

- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;

- sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; tunneb õpitud spordialade oskussõnu, oskab käituda spordivõistlustel ; teab, mida tähendab aus mäng spordis;

- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi; teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

**Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.

Käitumine spordivõistlusel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.

Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.

Teadmised antiikolümpiamängudest.

**2.2. Võimlemine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;

- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;

- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga , palliga, rõngaga, lindiga(T);

- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;

- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ;

- sooritab õpitud toenghüppe (hark).

**Õppesisu**

Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded; rõnga-, lindi- ja pallielemendid.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus;

Akrobaatika. Erinevad tirelid; hüppega tirel, tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega.

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar kitsel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; harkhüpe.

**2.3. Kergejõustik**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;

- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja floptehnikas kõrgushüppe;

- sooritab hoojooksult palliviske;

- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

- jookseb järjest 12 minutit.

**Õppesisu**

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.

Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (flop).

Pallivise hoojooksult.

**2.4. Liikumis- ja sportmängud**

**Liikumismängud**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

**Õppesisu**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

**Sportmängud** (kooli valikul korv- ja võrkpall)

**Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;

- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

**Õppesisu**

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

**2.5. Talialad** (kooli valikul uisutamine)

**Uisutamine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;

- kasutab uisutades sahkpidurdust;

- uisutab järjest 6 minutit.

**Õppesisu**

Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine.

Kestvusuisutamine.

Mängud ja teatevõistlused uiskudel.

**2.6. Orienteerumine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- 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;

- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

**Õppesisu**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

**3. Õppetegevus**

- organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena;

- iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena;

- kontrollharjutuste sooritamine, oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;

- oma ja/või kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine ning arutelu;

- spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine;

- spordivõistlustest osavõtt võistlejana/osalejana; spordiürituste jälgimine televisioonist.

**4. Hindamine**

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.