

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“**Kehaline kasvatus 5. klass****Nädalatundide arv 2**

Õppesisu	<p>Võimlemine Rivi- ja korraharjutused. Pöörded paigal. Loendamine. Ümberrivistumine ühest viirust kahte ja tagasi. Liikumine silmusena. Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. Ronimine varbseinal liikumisega rippseisus ja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale. Riplemine kangil (rööbaspuudel). Kinnerripe ühe jalaga. Toenglamangust "karu". Hüppeharjutused. Toenghüpped. Hoojooksult hüpe kitsale (hobusele) toengkägarasse, sirutusmahahüpe. Tasakaaluharjutused. Põlvetõstekõnd ja päkk-kõnd, sirutusmahahüpe. Pööre poolkükis. Akrobaatika. Pikk tirel ette. Tirel taha. Hüppe tirel ette. Tiritamm (P), spagaat (T).</p> <p>Kergejõustik Jooks, jooksuharjutused. Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud, vahelduvtempo. Jooks rahulikus tempos 3-4 min. Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega; jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammuga. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt õige maandumisasendiga laiema äratõukekoha tabamisega. Visked, viskeharjutused. Paigalt palliviske tehnika omandamine. Visked märki, tsoonidesse ja kaugusele. Ohutusnõuded.</p> <p>Sportmängud Mängija liikumistehnika. Pallihoie. Põrgatamine parema ja vasaku käega paigal ja liikumiselt. Kahe käega rinnaltsööt, pörkesööt ühe käega ülaltsööt. Paigalt kahe käega rinnaltvise.</p> <p>Suusatamine Suusavarustuse hoidmine, hooldamine ja suuskade määrimine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis (stardivariant). Tõstepöörded ja hüppepöörded paigal. Sahkpidurdus. Uisusammpööre. Pool-uisusamm laugel laskumisel.</p> <p>Orienteerumine Kaardiga tutvumine - värvid, tähised. Kaardi jälgimise õpetamine. Koolikaardi kasutamine. Oma asukoha määramine.</p> <p>Ujumine Õpitud ujumisviiside tehnika täiustamine. Stardid</p>
Õpitulemus	<p>Õpilane teab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) õpitud spordialade oskussõnu; 2) hügieeninõudeid; 3) ausa mängu reegleid. <p>Oskab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutada lihtsaid enesekontrolli võtteid; 2) mängida liikumismänge ja rahvastepalli; 3) sooritada toenghüpet, teha tireleid, teha paralleelsetele rööbaspuudel tireleid ette ja taha; 4) teha kätelseisu abistamisega; 5) teha vahet kiirjooksul ja sörkjooksul; 6) sooritada palliviset paigalt, oskab kägarhüpet kaugusele ja üleastumisega kõrgushüppes;

	<p>7) tunneb kaardil tingmärke ja värve; 8) kahesammulist vahelduvtõukelist sõiduviisi suusatamises; 9) keppideta uisusammsõiduviisi; 10) sahkpidurdust.</p>
--	--