

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“**Kehaline kasvatus 6. klass****Nädalatundide arv 2**

Õppesisu	<p>Võimlemine Põhiasendid ja liikumised. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega. Jõu ja venitusharjutused. Lõdvestusharjutused. Riviharjutused, Kujundliikumised. Loendamine. Pöörded. Ümberrivistmine viirust ja kolonnist. Kujundliikumised erinevate liikumisviiside kasutamiseks. Kõnd, jook, hüplemine, hüppamine Mitmesugused kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste seosed. Hüplemisharjutused hübitsaga paigal ja liikudes. Sissejooks tiirleva hoonööri alla, hüplemine üle tiirleva hoonööri koos järgneva väljajooksuga. Ripped, toengud, ronimine, kandmine. Riistastiku kandmine. Pealt-, alt- ja segahoie. Toeng ja tagatoeng. Riplemine. Kandmisviisid. Poistel: käte kõverdamine toenglamangus ja rippes. Ronimine köiel. Uppriipe, kinnerripe käte erinevate asenditega, tagaripplamang. Madal kang. Kaarriipe. Tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega. Rööbaspuud. Poistel: Hooglemine toengus, mahahüpe ettehoolt, harkiste. Tüdrukutel: reisiste, tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega</p> <p>Akrobaatika. Kaarsild selili lamangust. Hüppetirel ette. Tirel ta ha. Kätelseis (abistamisega). P: Tiritamm. Toenghüpped Hoojooksult hüpe toengkägarasse vahendile, sirutusmahahüpe. Harkhüpe. Tantsud. T: Polka ette ja taha liikumisega. Polkasamm pööreldes</p> <p>Kergejõustik Jooks. Jooks erinevatest lähteasenditest. Soojendusharjutused. Määrustepärane pendelteatejooks. Tõkkejooksu tutvustavad harjutused. Võistlusmäärused. Hüpped. Kaugushüpe (sammhüpe). Hoojooksu mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Visked. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. P: Kuulitõuget tutvustavad harjutused topispalliga.</p> <p>Sportmängud Jalgpall. P: Paigaloleva palli löömine ja söötmine. Veereva palli peatamine. Lõök põia siseküljega. Palli vedamine. Liikuva palli löömine. Langeva palli surmamine. Mäng. Võistlusmäärused. Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Põrgatamine ja söötmine. Pöörded. Pealevise paigalt ja liikumiselt. Individuaalse kaitsemängu põhitõed. Mäng lihtsustatud reeglitega.</p> <p>Suusatamine Ohutusnõuded. Võistlusmäärused. Suusavarustuse valik, hooldamine ja suuskade määrimine. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Pooluisusamm ja keppide tõuketa uisusammsõiduviiis. Uisusampööre. Ebatasasuste ületamine. Poolkaartõus. Põikilaskumine. Sahkpööre ja -pidurdus. Pidurdus ja pööre poolsaha abil. Pidurdus laskumisel ennetava kukkumisega.</p> <p>Orienteerumine Tingmärgid. Kaardi orienteerimine kindlate orientiiride (teed, majad jne.) järgi. Koolikaart. Võistluskaart. Lihtsa raja läbimine.</p>
-----------------	--

<p>Õpitulemus</p>	<p>Õpilane teab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) õpitud spordiala oskussõnu; 2) ohutus-ja hügieeninõudeid; 3) olümpiamängudest ja ausa mängu põhimõtetest. <p>Oskab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutada lihtsaid võtteid enese abistamiseks; 2) õpetaja juhendamisel arendab oma kehalisi võimeid; 3) mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega jalg - ja korvpalli; 4) sooritada toenghüppeid, teha tireleid, hoogelda toengus rööbaspuudel, teha kätelseisu abistamisega ja sooritada tireltõusu madalal kangil; 5) valida liikumiskiirust erinevate distantside läbimiseks; 6) sooritada palliviset paigalt, mõõta kaugushüppe hoojooksu, sooritada üleastumishüpet täishoolt; 7) määrata asukohta kaardil (teab põhileppemärke (10-15)); 8) suusatada vahelduval maastikul, sooritada kepitõuketa uisusammsõiduviisi, kasutada põikilaskumist ja sahkpööret.
--------------------------	--