

## IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

### 5. klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi

Kasutatav õppevara: võimla, staadion, ujula, võimlemismatid, pallid, tähised, eraldussärgid.				
LIIKUMINE JA KULTUUR				
Õppesisu	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalused	Arendatavad digipädevused
<b>LIIKUMISOSKUSED</b>				
<p><u>Liikumisoskused ja kehakontroll</u></p> <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised pöörded sammeliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lödvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi; tirtõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuste kombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T), rööbaspuudel, kangil (P)</p>	<p>Hüpitsaharjutus. Akrobaatika: - harjutuste kombinatsioon rööbaspuudel hindele. (T) rööbaspuudel, kangil (P)</p>		

<p><u>Liikumisoskused vahendita</u></p> <p>1) Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks j.t. jooksuharjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine.</p> <p>2) Kiirendusjooks. Kiirjooks koos stardikäsklustega</p> <p>3) Teatejooks. Pendelteatejooks</p> <p>4) Hüpped, erinevad hüppeharjutused, sammhüpped. Kaugushüppe tehnika. Hoota kaugus, kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine.</p> <p>5) Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.</p> <p>6) Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p> <p>7) Kestvusjooks. Jooks maastikul.</p>	<p>1) sooritab õigesti erinevaid jooksuharjutusi</p> <p>2) sooritab madallähte stardikäskluste ja kiirjooksuga</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse pendelteate-, ringteatejooksus;</p> <p>4) sooritab kaugushüppe paku tabamisega</p> <p>5) üleastumistehnikas kõrgushüpe</p> <p>6) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>7) jookseb järjest 1500m.</p>	<p>Õpitulemusena fikseeritakse ja hinnatakse kehalist arengut järgmiste tegevuste läbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- toenghüpe</li> <li>- kiirjooks (60m. jooks)</li> <li>- kaugushüpe</li> <li>- pallivise</li> <li>- 1500m jooks</li> </ul>		
<p><u>Vahendite käsitlemise oskus</u></p> <p>1) Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud liikumismängud ettevalmistamiseks erinevateks sportmängudeks</p> <p>2) Korvpall. Palli hoie söötmine, püüdmine ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine paigalt ning liikumiselt ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>3) Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina. Pioneeripall.</p> <p>4) Jalgpall. Söödu peatamine jalapõia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p>5) Rahvastepall. Meeskonnatöö. Saalihoki, Pesapall, Sulgpall, Laptuu.</p>	<p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>2) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>3) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-ees pallingu võrkpallis; mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli</p> <p>4) sooritab palli söötmine ja peatamise jalapõia siseküljega jalgpallis;</p> <p>5) mängib kahte kooli poolt valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>	<p>Korvpalliharjutus hindede.</p> <p>Võrkpalliharjutus hindede.</p> <p>Jalgpalliharjutus hindede.</p>		
<p><u>Edasiliikumisoskused vahendil</u></p> <p>Suusatamine.</p> <p>1) Klassikaline vahelduvtõukeline ja paaristõukeline sõiduvõis. Paaristõukeline kahesammuline ja -ühesammuline sõiduvõis. Uisusamm ilma keppideta. Pool-</p>	<p>1) suusatab klassikalises vahelduvtõukelise- ja paaristõukelise sõiduvõisiga, suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduvõisiga; paaristõukelise ühesammulise sõiduvõisiga ja vahelduvtõukelise uisusammuga märke tõusul;</p>	<p>Suusatamine;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erinevate sõidustiilide tehnikad,</li> </ul>		

<p>uisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduviis märke tõusul. Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega</p> <p>2) Laskumine väljaseadeasendis.</p> <p>3) Uisusamppööre. Poolsahkpööre</p> <p>4) Teatesuusatamise teatevahetus</p> <p>Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p>	<p>sooritab poolsahkpidurduse laskumisel.</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi;</p>	- distantsi läbimine.		
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p> <p>Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine.</p> <p>Polka pööreldes. Rock'i põhisamm.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm.</p> <p>Loovtantsu põhielement ruum.</p> <p>Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>			
<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p> <p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>1) tutvub orienteerumisega kaardi järgi, õpib kompassi kasutama ja tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki);</p> <p>2) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>3) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi.</p>	Orienteerumine hindede	<b>Matemaatika</b> liikumiseks lihtsa plaani koostamine, mõõtkavad;	Nuti-orienteerumine “actionbound” äpiga.
<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>				
<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara.</p> <p>Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu</p>	Hinnatakse tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või		

<p>mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlustel ja tantsu üritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutus paikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohtulukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>põhimõtteid.</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsu üritustel;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohtulukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängu reegleid jne;</p> <p>6) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>7) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>kirjalike tööde ning tegevuste alusel.</p> <p>Hinnatakse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.</li> <li>- teadmisi spordist, liikumisest.</li> <li>- teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust.</li> </ul>		
--	--	---	--	--

## TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
<p>Tervist tugevdavad harjutused ja mängud. (tervisega seotud kehaliste võimete arendamine nagu vastupidavus ja painduvus)</p> <p>Oskustega seotud kehaliste võimete arendamine (kiirus, jõud, osavus, koordineerimine, tasakaal) erinevate liikumiste, sagedusharjutuste, kiirjooksu, jõuharjutuste, tasakaalu- ning koordineerimisharjutuste abil.</p> <p>Mõista keha energia vajadust, tervisliku toitumise ning liikumise ja toitumise tasakaalu seoseid.</p>	<p>Oskused arendada oma kehalisi võimeid, seostada neid oma tervise, et elada tervelt ja aktiivselt. Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele.</p> <p>Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu. Teadmised kehaliste võimete testide, - mõõtmiste kohta ja oskus analüüsida oma kehalisi võimeid testide abil. Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu.</p> <p>*süstikjooks</p>	<p>Kehaliste võimete mõõtmine EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd</p>		<p>Nutikella kasutamine pulsi mõõtmiseks</p>

	*hoota kaugushüpe *topispalli vise, -tõuge (1,5kg.) *kõhulihaste test (30 sek. jooksul) *kätekõverdused	tulemuse saavutamise nimel.		
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>				
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalus</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.	Oskused ja teadmised kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates situatsioonides. Oskus pidada liikumispäevikut oma tegevuste ja liikumiste kohta ja analüüsida tegevusi Teadmised tervistava liikumise (liikumine erineva intensiivsusega, individuaalse koormusega) ja tervistava taastumise (trauma- või haigusejärgne taastumine) põhimõtete kohta.	Õpilase aktiivsus tunnis, liikumispäeviku esitamisel, liikumisaktiivsuse alusel. Aktiivne osalemine rahvaspordiüritustel ja -võistlustel.		Erinevate progr. kasutamine liikumise info edastamiseks.
<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>				
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalus</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud)	Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda. Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.			