

**IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti**  
**6. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi**

<b>Kasutatav õppevara:</b> võimla, staadion, ujula, võimlemismatid, pallid, tähised, eraldussärgid.				
<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>				
<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalused</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<p>1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>2) Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3) Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4) Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. 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, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest</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 põhimõtteid.</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) 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;</p>	<p>Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust.</p>		<p>Oskus iseseisvalt otsida ja leida digivahendite abil erinevaid materjale, millest on abi erinevate spordialade tehnika õppimisel ja kehaliste võimete arendamisel.</p>

	<p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 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>6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>			
<b>LIKUMISOSKUSED</b>				
<p><b>LIKUMISOSKUSE D JA KEHAKONTROLL</b>  Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammlikumiselt.  Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid.  Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga.  Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita.  Käte</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</p>	<p>Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust, lisaks ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning</p>		

<p>ja jalgade hood. Lõdvestumised ja vetrumised. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T): Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine. Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel. Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p>	<p>harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel; 5) sooritab harjutus-kombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P); 6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel jm. Hübitsaharjutus hindele. Akrobaatikaharjutus hindele. Harjutuskombinatsioon rööbaspuudel hindele.(T) rööbaspuudel, kangil(P) Toenghüpe hindele.</p>		
<p><b>LIIKUMIS- OSKUSED VAHENDITA JA VAHENDIGA</b> 1) Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Erinevad jooksuharjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks, stardid, lähteharjutused. Püstilähe. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. 2) Ringteatejooksu teatevahetus. Võistlusmäärused. 3) Hüpped. Erinevad hüppeharjutused. Kaugushüpe. Hoota kaugus. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Sammumärk, hoojooks. 4) Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Flopp tehnika tutvustus. Hoojooks kõrgushüppel, sammumärk. 5) Visked. Pallivise hoojooksult. 6) Kestvusjooks. krossijooks maastikul.</p>	<p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja jookseb kiirjooksu 2) sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus; 3) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja õige tehnikaga. 4) sooritab üleastumis- ja flopptehnikas kõrgushüppe; 5) sooritab hoojooksult palliviske; 6) jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>Kiirjooks (60m. jooks) ajale, - hindele. Kaugushüpe hindele. Kõrgushüpe hindele. Pallivise hindele. Jookseb 1500m. hindele.</p>		
<p><b>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</b> 1) Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korpale. Palli hoie söötes,</p>	<p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja teeb sammudelt viske korpale. Suudab liikuda</p>	<p>Korvpalliharjutus hindele. Võrkpalliharjutus hindele. Jalgpalliharjutus hindele.</p>		

<p>püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (mees- mehe kaitse). Korvpallireeglite tutvustamine. söödumäng ja korvpalli lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>2) Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu seina ja paarides. Alt-cest palling. Pioneerpall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>3) Jalgpall. Sööduharjutused. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.</p> <p>Saalihoki Pesapall Sulgball Discgolf</p>	<p>sööduharjutustega paarilisega. Mängib korvpalli lihtsustatud võistlusreeglitega;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-cest pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p> <p>4) mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>			
<p>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL</p> <p>Suusatamine.</p> <p>Stardivariandid:</p> <p>1)Paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga.</p> <p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm- sõiduviiis.</p> <p>2) Laskumine madalasendis.</p> <p>3) Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel laskumisel.</p> <p>Uisusampööre laskumise järel muutes libisemissuunda.</p> <p>Uisusamm ilma keppideta.</p> <p>Mängud suuskadel.</p> <p>4) Teatesuusatamine.</p>	<p>1) suusatab klassikalises vahelduvtõukelise- ja paaristõukelise sõiduviiisiga, suusatab paaristõukelise kahesammulise uisusamm- sõiduviiisiga; paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise uisusammuga mäkke tõusul; 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>	<p>Suusatab erinevates sõiduviiisides tehnikale.</p> <p>Suusatab distantsi ajale/ hindele.</p>		

<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja arutelu vm. Tantsustiilide erinevus.</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>			
<p>UJUMINE</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas.</p> <p>Hügieeninõuded ujumisel.</p> <p>Veega kohanemise harjutused.</p> <p>Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p>1) Ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub.</p> <p>2) Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.</p> <p>3) Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p>	<p>Ujub distantsi ajale/ hindele.</p>	<p>Füüsika: veecomadused</p>	
<p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<p>1) oskab orienteeruda kaardi järgi;</p> <p>2) teab põhileppemärke (10–15);</p> <p>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;</p> <p>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</p>	<p>valik- või sundorienteerumisraja läbimine.</p>	<p>geograafia</p>	<p>nutiorienteerumine “actionbound” äpi abil.</p>

<b>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</b>				
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalus</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<p>Tervist tugevdavad harjutused ja mängud. (tervisega seotud kehaliste võimete arendamine nagu vastupidavus ja paindumus)</p> <p>Oskustega seotud kehaliste võimete arendamine (kiirus, jõud, osavus, koordinatsioon, tasakaal) erinevate liikumiste, sagedusharjutuste, kiirjooksu, jõuharjutuste, tasakaalu- ning koordinatsiooniharjutuste 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 tervisega, 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.</p> <p>Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu.</p> <p>*süstikjooks *hoota kaugushüpe *topispalli vise, -tõuge (1,5kg.) *kõhulihaste test (30 sek. jooksul) *kätekõverdused</p>	<p>Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehaliste võimete testide põhjal jälgida õpilase arengut, analüüsivõimet ja nende põhjal järelduste tegemise oskusi. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehaliste võimete test hindele.</p>	matemaatika	nutikella abil pulsi mõõtmine
<b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>				
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalus</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<p>Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent.</p> <p>Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest. Oskused olla aktiivne iga päev (tunnis, vahetunnis, vabal ajal) ja planeerida oma liikumisi ja</p>	<p>Oskused ja teadmised kuidas regulaarselt kehaliselt aktiivne olla nii tunnis, treeningutel, vabal ajal, kui ka erinevates situatsioonides.</p>	<p>Hinnatakse õpilase aktiivsust tunnis kui ka tunnivälisest kehalisest aktiivsusest ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel.</p>		<p>tehnoloogiliste vahendite kasutamine (nutikellad, sammulugejad, nutitelefonid),</p>

treeninguid sellise koormusega, et tugevdada oma tervist.	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.	Liikumispäeviku esitamisel liikumisaktiivsuse alusel. Aktiivne osalemine rahvaspordiüritustel, võistlustel.		erinevate progr. kasutamine liikumise info edastamiseks.
---	---	---	--	--

#### VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
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.			