**KEHALINE KASVATUS**

**5. klass**

**1. Õppe- ja kasvatuslikud eesmärgid**

Õpilane:

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

- omandab ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, õpilane teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

- selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; õpilane järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;

- sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

- mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöötegemise 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;

- 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;

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

**2. Õppeaine sisu ja õpitulemused**

**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 hügieeninouete 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 leppidamängureegleid jne;

- sooritab kehaliste võimete testi; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;

- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamise lning oskab käituda spordivõistlustel

teab, mida tähendab aus mäng spordis;

**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 oma kehalisi võimeid ja rühti.

**2) Võimlemine**

**Õpitulemused**

Õpilane

sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel

hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;

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

- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;

- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T)

- sooritab õpitud toenghüppe

**Õppesisu**

Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; 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; harjutused rõngaga, võimlemislindiga, võimlemispalliga.

Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded; hooglemine rööbaspuudel .

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

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

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

**3) Kergejõustik**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;

- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas korgushppe;

- sooritab hoojooksult palliviske;

- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

- jookseb järjest 9 minutit.

**Õppesisu**

Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe(üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.

**4) 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.

**5) Sportmängud (korvpall, võrkpall)**

**Õpitulemused (kooli valitud kahe sportmängu kohta)**

Õpilane:

- sooritab põrgatused takistuste vahelt

- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides

- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

**Õppesisu**

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

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Pioneeripall.

**6) Talialad (suusatamine))**

**Suusatamine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise

sõiduviisiga , paaristõukelise kahesammulise viisiga;

- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

- sooritab poolsahkpöörde;

- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

**Õppesisu**

Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm

ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.

**7) Orienteerumine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- oskab orienteeruda kaardi järgi

- teab põhileppemärke (10–15);

- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

**Õppesisu**

Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

**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 TV-st.

**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