

AINEKAVA

KEHALINE KASVATUS

5. klass

- 2 nädalatundi
- Hinnang teadmiste ja oskuste omandamise kohta antakse jooksvalt trimestri jooksul. Kokkuvõttev hinnang teadmiste ja oskuste omandamise kohta antakse trimestri lõpus.

Teema	Õpitulemused	Hindamine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	1) Selgitab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis (vaata LISA 1). 2) Tunneb ja sooritab üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) harjutusi	1)Teadmiste kontroll. Hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. 2) ÜKE harjutuste sooritamine
Kergejõustik: jooksud, hüpped	1) Tunneb ja oskab kiirjooksu tehnikat, stardikäsklusi ning stardipositsioone 2) Oskab sooritada reeglite kohase kaugushüppe 3) Tunneb ja oskab jagada oma keha võimeid ja koormust pikemal jooksudistantsil (kestvusjooks)	1) Jookseb stardikäsklustega kiirjooksu (madalstart) 2) Sooritab kaugushüppeid 3) Kestvusjooks. Jookseb järjest 9 minutit

Pallimängud: jalgpall, korvpall.	1) Tunneb jalgpallimängu olemust ja põhireegleid oskab neid selgitada ning mängus rakendada. Tunneb ja suudab läbida jalgpalli tehnikaelementidest koosneva ringsüsteemi (pallivedu, palli peatamine, söötmine, pealelöök, tribling, vastasest möödumine, küljejoonelt sissevise/saalijalgpallis sisselöök) 2) Tunneb korvpallimängu olemust ja põhireegleid oskab neid selgitada ning mängus rakendada. Tunneb ja suudab läbida korvpalli harjutustest ja tehnikaelementidest koosneva ringsüsteemi (põrgatamine, tribling, söötmine, pealevise, pealevise liikumiselt.)	1) Jalgpallimäng lihtsustatud reeglitega. Teadmiste hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. Jalgpalli harjutused ja mäng. 2) Korvpallimäng lihtsustatud reeglitega. Teadmiste hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. Korvpalli harjutused ja mäng
---	---	--

LISA 1

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Valikuvõimalus: 50-st pakutud vastusest valida ja selgitada vähemalt 5.

<https://drive.google.com/file/d/1L9qBuTOCPudXAiRKwsfWsesQzX5Y7han/view?usp=sharing>

Teema	Õpitulemused	Hindamine
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	1) Selgitab kehalise aktiivsuse tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis (vaata LISA 1). 2) Tunneb ja sooritab üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) harjutusi 3) Nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; omab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja olümpiamängudest	1) Teadmiste kontroll. Hinnangu andmiseks on oluline kirjalikult või suuliselt vastamine/selgitamine. 2) ÜKE harjutuste sooritamine 3) Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.
Talialad 1. Suusatamine 2. Uisutamine	1) Suusatamine. Oskab uisusammu keppideta Oskab paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi Oskab pooluisusammu laugel laskumisel, poolsahkpidurdamist ning pidurdamist laskumisel Tunneb erinevaid mänge suuskadel 2) Uisutamine Sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; Kasutab uisutades sahkpidurdust Uisutab järjest 6 minutit.	1) Suusatamine Uisusammu suusatamine keppideta Paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga suusatamine Laskumine pooluisusammuga laugel, poolsahkpidurdamine ning pidurdamine laskumisel Osaleb erinevates mängudes suuskadel 2) Uisutamine Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine.
Pallimängud:	Tunneb ja oskab mängida sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Oskab reeglite järgi mängida rahvastepalli erinevaid variante. Oskab mängida pioneeripalli.	1) Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile

Võimlemine	1) Sooritab hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. 2) Tunneb ja oskab sooritada kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavaid harjutusi. 3) Sooritab toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Sooritab toenghüppe hoojooksult ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. 4) Sooritused akrobaatikas: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega tiritamm.	2) Reeglitepärane osalemine ettevalmistavates liikumismängudes ja teatevõistlustes pallidega. Rahvastepall 1) Hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes 2) Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused 3) Toenghüpped harkhüpe ja/või kägarhüpe. 4) Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega tiritamm.
-------------------	--	--

LISA 1

Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Valikuvõimalus: 50-st pakutud vastusest valida ja selgitada vähemalt 7.

<https://drive.google.com/file/d/1L9qBuTOCPudXAIrKwsfWsesQzX5Y7han/view?usp=sharing>