

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

II kooliastme õpitulemused ja õppesisu

4.klass	5.klass	6.klass
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>		
<i>Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ja nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.</i>		<i>Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust.</i>
<i>Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes</i>		<i>Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses.</i>
<i>Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid, ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest. Teab, kuidas vältida liikudes ohuolukordi ja kuidas toimida lihtsamate sporditraumade korral.</i>		<i>Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral.</i>
<i>Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) Suudab juhendamisel sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, spordib koos kaaslastega, osaleb juhendamisel ülesannete jagamisel ja mängureeglite kokkuleppimisel.</i>		<i>Suudab iseseisvalt sooritada Üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; spordib koos kaaslastega, jagades ülesandeid, leppides kokku mängureegleid.</i>
<i>Sooritab õpetaja valitud harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks.</i>		<i>Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga. Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid</i>
<i>Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel</i>		<i>Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</i>
<i>Teab ja oskab selgitada, ausa mängu põhimõtteid spordis</i>		<i>Märkab ausa mängu reeglid spordis.</i>

<i>Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi ja võistkondi. Nimetab Eestis toimuvad suurvõistlusi.</i>	<i>Nimetab Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi. Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning eesti üld- ja noorte tantsupidudest</i>
Võimlemine	
<i>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel. Oskab liikuda kasutades võimlejasammu (T) ja rivisammu (P)</i>	<i>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel.</i>
<i>Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koosjalul ja harki-kokku.</i>	<i>Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes. Hüpleb hüpitsat taha tiirutades.</i>
<i>Sooritab iluvõimlemise elemente.</i>	<i>Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T).</i>
<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja tireltõusu rööbaspuudel. Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha. Sooritab rõhtseisu, käed kõrval.</i>	<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel.</i>
<i>Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi madalal poomil.</i>	<i>Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja jõutõusu köiel (P)</i>
	<i>Sooritab abistamisel lihtsustatud toenghüppeid (hark- või kägarhüpe).</i>
Kergejõustik	
<i>Sooritab kiirjooksu püstilähtest ja madallähtest stardikäsklustega .</i>	<i>Sooritab kiirjooksu püstilähtest stardikäsklustega kasutades jooksupakke.</i>
<i>Sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus paigalt ja pendelteatejooksus</i>	<i>Sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus liikumiselt ja pendelteatejooksus</i>
<i>Sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja teab kõrgushüppe üleastumistehnikat.</i>	<i>Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja kõrgushüppe üleastumistehnikas.</i>
<i>Sooritab palliviske paigalt ja kahe- ning neljasammulise hooga.</i>	<i>Sooritab hoojooksult palliviske.</i>
<i>Jookseb järjest 7 minutit.</i>	<i>Jookseb järjest 9 minutit.</i>
Liikumis- ja sportmängud	
<i>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</i>	
<i>Oskab mängida rahvastepalli erinevaid variante, tunneb mängureegleid ja austab kohtuniku otsuseid.</i>	<i>Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku</i>

	<i>otsuseid.</i>
<i>Sooritab põrgatused takistuste vahelt.</i>	<i>Sooritab korvpallis põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.</i>
<i>Sooritab ülalt- ja altsöödud vastu seina ning paarilisega</i>	<i>Sooritab võrkpallis ülalt- ja altsöödud paarilisega ning alt-eest pallingu.</i>
<i>Sooritab siseküljega söötu paarilisega, Oskab sooritada erinevaid sööte ning palli peatamisviise.</i>	<i>Sooritab jalgpallis palli söötmise ja peatamise.</i>
<i>Sooritab kahe kooli poolt valitud sportmängu kontrollharjutusi.</i>	<i>Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.</i>
Suusatamine	
<i>Suusatab, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduviisi ja vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi.</i>	<i>Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm sõiduviisiga</i>
<i>Sooritab laskumise põhiasendis.</i>	<i>Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis</i>
	<i>Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.</i>
<i>Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</i>	
<i>läbib suusatades 2 kilomeetri pikkuse (T) või 3 kilomeetri pikkuse (P) distantsti.</i>	<i>Läbib järjest suusatades 3 kilomeetri pikkuse (T) või 5 kilomeetri pikkuse (P) distantsti</i>
Orienteerumine	
<i>Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi.</i>	<i>Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi. Teab esmaseid kompassi kasutamise põhimõtteid</i>
<i>Teab kuni kümnet põhileppemärki.</i>	<i>Teab 10-15 põhileppemärki.</i>
<i>Oskab orienteeruda tuttavate silmapaistvate objektide järgi etteantud piirkonnas.</i>	<i>Oskab liikuda joonorientiiride järgi. Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</i>
<i>Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</i>	
<i>Oskab mängida erinevaid lihtsamaid orienteerumismänge plaaniga.</i>	<i>Oskab mängida orienteerumismänge plaani ja kaardiga ning kaardita.</i>

Tantsuline liikumine*Mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge.**Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse**Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.*