

Õpitulemused

KEHALINE KASVATUS

6. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust või liikumisharrastust.
- Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus 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; spordib koos kaaslastega, jagades ülesandeid, leppides kokku mängureegleid.
- Sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga.
- Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid.
- Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Märkab ausa mängu reegleid spordis.
- Nimetab Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.
- Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

Võimlemine

- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (32 takti) muusika või saatelugemise saatel.
- Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.
- Sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T).
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P).
- Sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik

- Sooritab madallähte stardikäsklustega ning oskab pendelteatejooksu..
- Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja kõrgushüppe üleastumistehnikas.
- Sooritab hoojooksult palliviske
- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Jookseb võimetekohase tempoga järjest 9 minutit.

Liikumis- ja sportmängud

- Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.
- Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

- Sooritab korvpalliga pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.
- Sooritab võrkpallis ülalt- ja altsöödud paarilisega ning alt-eest pallingu.
- Kasutab jalgpallis siseküljega söötu nii paigalt kui liikumiselt ning tunneb erinevaid pallipeatamise viise.
- Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

Suusatamine

- Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga.
- Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis
- Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.
- Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
- Läbib järjest suusatades 3 kilomeetri pikkuse (T) või 5 kilomeetri pikkuse (P) distantsti.

Orienteerumine

- Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi.
- Teab esmaseid kompassi kasutamise põhimõtteid.
- Teab 10 põhileppemärki.
- Oskab orienteeruda tuttavate silmapaistvate objektide järgi etteantud piirkonnas.
- Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.
- Oskab mängida orienteerumismänge plaani ja kaardiga ning kaardita.

Lihtsustatud õppe läbiviimisel on aluseks Riigi Teatajas avaldatud põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava lihtsustatud õppe ainekavad: <https://www.riigiteataja.ee/akt/128122010014?leiaKehtiv>