

## Õpitulemused

### KEHALINE KASVATUS

#### 5.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 kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses.
- Teab, kuidas vältida liikudes ohuolukordi ja kuidas toimida lihtsamate sporditraumade korral.
- Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, spordib koos kaaslastega, osaleb juhendamisel ülesannete jagamisel ja mängureeglite kokkuleppimisel.
- Oskab sooritada eneseanalüüsi eelmise aasta tulemuste põhjal.
- Sooritab õpetaja valitud harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks.
- Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Teab ja oskab selgitada, mida tähendab aus mäng spordis.
- Nimetab Eestis ja maailmas toimuvad suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.

##### VÕIMLEMINE

- Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (24 takti) saatelugemise või muusika saatel.
- Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.
- Sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T).
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel.
- Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi madalal poomil.
- Sooritab lihtsustatud toenghüppeid (hark- või kägarhüpe).

##### KERGEJÕUSTIK

- Sooritab madallähte stardikäsklustega ning oskab pendelteatejooksu.
- Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja kõrgushüppe üleastumistehnikas.
- Sooritab palliviske nelja sammu hooga.
- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Jookseb võimetekohase tempoga järjest 9 minutit (T), 11 minutit (P).

##### LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD

- Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.
- Oskab mängida rahvastepalli erinevaid variante, tunneb mängureegleid ja austab kohtuniku otsuseid.
- Sooritab korvpalliga põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile.
- Sooritab võrkpalli ülalt- ja altsöödud paarilisega.
- Sooritab erinevaid sööte jalgpalliga ning tunneb palli peatamisviise.
- Mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.

#### SUUSATAMINE

- Suusatab paaristõukelise ühesammulise klassikalise sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise klassikalise sõiduviisiga.
- Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis.
- Sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde.
- Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
- Läbib suusatades 2,5 kilomeetri pikkuse (T) või 4 kilomeetri pikkuse (P) distantsi.

#### ORIENTEERUMINE

- Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi. Teab esmaseid kompassi kasutamise põhimõtteid.
- Teab 10 põhileppemärki.
- Oskab liikuda joonorienteeride järgi.
- Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.
- Oskab liikuda joonorienteeride järgi.

#### TANTSULINE LIIKUMINE

- Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste rahva- ja seltskonnatantse.
- Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
- Oskab liikuda valsivõttes ja polkat pööreldes. Tunneb rocki põhisammu.
- Tunneb tantsueetikat.