

## 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 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; 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 reeglid spordis.
- Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi.
- Teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

##### VÕIMLEMINE

- Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel.
- Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes.
- Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (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 11 minutit (T), 13 minutit (P).*

#### *LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD*

- *Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.*
- *Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.*
- *Sooritab korvpalliga põrgatused 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) distantsi.*

#### *ORIENTEERUMINE*

- *Oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi.*
- *Teab 10-15 põhileppemärki.*
- *Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.*
- *Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.*
- *Oskab mängida orienteerumismänge plaani ja kaardiga ning kaardita.*

#### *TANTSULINE LIIKUMINE*

- *Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste rahva- ja seltskonnatantse.*
- *Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.*
- *Tunneb tantsueetikat. Teab erinevaid tantsustiile.*