

KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

põhikooli 6.klassile /tüdrukud /.

1. Õpieesmärgid.

6. klassis kehalise kasvatuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste;
- sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
- järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes spordiüritustes;
- valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
- osaleb tervisespordiüritustel;
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge või raske)
- loetleb spordialasid ja nimetab tundub Eesti sportlasi.

2. Õppesisu – 70 tundi.

2.1. Võimlemine - 10 tundi.

- Rivikorra harjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis, pöörded paigal, kujundliikumised
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.
- Harjutuskombinatsioonid. Koordinatsiooniharjutused. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.
- Iluvõimlemine. Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked japüüded.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte jalgadehood, lõdvestamised, vetrumised.

- Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe-ja kolmevõtteline ronimine; hooglemine rippes.
- Akrobaatika. Erinevad tirelid; painduvust arendavad harjutused, kätelseis, ratas kõrvale.
- Tasakaaluharjutused. Liikumine pingil ja poomil. Erinevad kõnni-ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped. Tasakaalu arendavad liikumismängud.
- Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel),
- Ülesrutusmahahüpe – maandumisasendi fikseerimisega.

Kergejõustik - 30 tundi.

- Jooksuasendi ja liigutuste korrigeerimine. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevas tempos.
- Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Pendelteatejooks. Ringteatejooksu teatevahetus.
- Kestvusjooks- 9 min .
- Paigalt kaugushüpe. Kaugushüpe täishoolt paku tabamusega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
- . Pallivise hoojooksult.

2.2. Liikumis - ja sportmängud - 18 tundi.

- Jooksu - ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Sportmänge ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused vahenditega.
- Jalgpall.
- Korvpall – Palli põrgatamine, söötmine ja vise kõrvile. Sammudelt vise korvile.
- Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Võrkpall- Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga.
- Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides.
- Alt- eest palling.
- Pioneeripall.
- Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.

2.3. Suusatamine - 8 tundi.

- Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus.
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused suuskadel.
- Pöörded : Uisusamppööre, poolsahkpööre.Poolsahkpidurdus.
- Trepptõus, käärtõus. Tõusuviiside kasu tamine erineva raskusega nõlvadel.
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusammilma keppideta. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm- sõiduviis.
- Laskumised põhi- ja puhkeasendis, pooluisusamm laugel laskumisel.
- Teatesuusatamine.

2.4. Orienteerumine -2 tundi.

- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi;

2.5. Tantsuline liikumine - 2 tundi.

- Eesti traditsioonilised laulamängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsusammud. Sammud ja liikumised, rütmi - ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.

3.Õpitulemused.

6. klassi õpilane:

- a) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsioon (32 takti);
- b) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga
- c) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- d) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil;
- e) sooritab õpitud toenghüpet;

- f) sooritab kaugushüppe ja kõrgushüppe;
- g) sooritab kolme sammu hooga palliviske;
- h) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- i) jookseb järjest 9 min.;
- j) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi;
- k) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- l) mängib/ tantsib õpitud eesti laulumäng;
- m) läbib järjest suusatades 3 km;
- n) oskab orienteeruda kaardi järgi, teab põhileppemärke (10–15).

4. Hindamine

- Jooksev
- Kokkuvõttev (veerand, aasta)

Jooksva hindamise puhul õpilasel peab olema mitte vähem kui 3 jooksvalt hinnet, mille alusel moodustab veerandi lõplik hinne.

Aastahinne tuleneb nelja veerandi koondhindest.

Tulemuslikkuse kriteeriumid iseloomustavad määral omanikutunde materjal.

1. Teadmised . Hinnates teadmisi teemal "Kehakultuuri" sellised parameetrid: sügavus, terviklikkuse, kehtivuse, õpilastele kättesaadavad selles vanuserühmas. Et kontrollida teadmisi, kasutage järgmisi meetodeid: vaatlus, kontroll vestlus (kutsumata alla), katsetamine.

2. Mootori võimete ja oskuste.Hindamiseks mootorseid oskusi, järgmisi meetodeid: vaatlus, kõne ei näita, harjutusi ja kombineeritud meetod.

Hindamiskriteeriumid

Tase	1.Teadmised
5	Sest vastus, kus õpilane näitab sügavat arusaamist, milline on materjal, kirjeldab oma loogiline ja põhjendatud.
4	Samal vastust, kui see sisaldab mõningaid vastuolusid ja väiksemaid vigu.
3	Sest vastus, mis ei ole loogiline järjestus on lünki teadmistes materjali, puudub nõuetekohane põhjendus.
2	Sest arusaamatusi ja teadmatus programmi materjal.
	2. Mootorseid oskusi

5	Liikumine või selle mõned osad on õiged, kooskõlas kõigi nõuetega eksimatult lihtne, vaba, selge, enesekindel, koos suurepärase poos, õige rütmi, õpilane mõistab sisuliselt liikumist, selle eesmärk, saan aru liikumine, selgitama, näidata, kuidas seda tehakse mittestandardised tingimused, saab avastada ja parandada vigu, mida teised õpilased.
4	Hinnatud 4, kui õpilaste tulemusi on ka tõhus, nagu eelmise puhul, kuid ei teinud rohkem kui kaks väiksemaid vigu.
3	Mootori tegevus põhimõtteliselt on õige, kuid dopuschemaodna töötlemata või paar väikest viga, mis viib piiratud liikumine, usalduse puudumine.Õpilane ei saa sooritada liikumine mittestandardised ja keeruline, võrreldes õppetund keskkond.
2	Liikumine või selle üksikuid elemente on korralikult jooksul riiki lubatud üks või kaks palju eksimusi.

5. Õppekirjandus.

- K. Randrütt. Valik kehalisi harjutusi laste-ja noorte liikumistundides kasutamiseks. Tallinn, 2003.
- R.Kaldmäe. Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja kehaline tervis. Tallinn, 2001.
- R.jalak, P.Lusmägi. Liikumise ja spordi ABC. E.Isop Liikumismängud 1974.
- E.Isop Mängude suurraamat 1-7 klass 1987.
- M.Zapletal 1000 mängu 1984.
- E.Liik Pallikool.Võrkpallimängud 2005.
- V.Pantsenko Tervise ABC 2005.

6. Õppevahendid.

- Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad
- Pallid
- Hüpitsaid
- Võimlemisrõngas
- Topispallid
- Teatepulgad