

Rakvere Vabaduse Kool
Kehaline kasvatus
Klass: 6.klass
Aine maht 2 tundi nädalas

Teema ja õppesisu	Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad ülpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)	Läbivad teemad	Lõiming ja koostöö
<p>KERGEJÕUSTIK Õpitulemused: 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 10 minutit.</p>			
<p>Jooks</p> <p>Jooksuasendi ja -liigutuste täiustamine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Stardikäsklused. Kestvusjooks. Ringteatejooksu teatevahetus.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus.</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada.</p> <p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus.</i> jooksmine, kui loodust säästev liikumisviis. Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes.</p> <p><i>Matemaatikapädevus.</i> Pulsi mõõtmine ühes minutis, võistkondade moodustamine, jooksudistantsi pikkuse arvutamine.</p>	<p><i>Väärtused ja kõlblus.</i> Ausa mängu põhimõtete järgimine.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</i> Koostööoskused.</p> <p><i>Suhtluspädevus.</i> Kaaslase kuulamine, kaaslasega arvestamine.</p>	<p>Spordinädal „Reipalt koolipinki“ Spordipäev’ Maastikujooksu MV Palermos <i>Matemaatika:</i> oma tulemuste võrdlemine, analüüs.. RG Tunglajooks <i>Kooli ja kodu lugu:</i> kooli ja Tunglajooksu ajalugu, sümboolika. <i>Eesti keel:</i> kuulamine, tähelepanu, küsimuste esitamine. “Mine metsa”Õuesõppe päev - maastikujooks.</p>

			<p><i>Loodusõpetus:</i> looduses, linnas liikumine. <i>Eesti keel:</i> koostöö, kaaslasega arvestamine. Pidev koostöö Ravere spordikeskusega. Saame piiramatult kasutada staadionit ning halva ilma korral ka maneezi.</p> <p><i>Matemaatika :</i> Kõikide kehalise kasvatusese osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).</p>
<p>Hüpped Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Hoota kaugushüppe tehnika.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus.</i> Loendamine, kolonni moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine, oma hüppe mõõtmine.</p> <p>Õpipädevus. kuulamisoskus, oskus hinnata oma sooritust ja analüüsida oma eelnevaid tulemusi praegusega (nt.kaugushüpe tehnika)</p>		
<p>Visked Pallivise hoojooksult (galopp- ja ristsamm). Palliviske tehnika täiustamine.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus.</i> Loendamine, viske pikkuse võrdlemine/mõõtmine.</p>		
<p>VÕIMLEMINE 1)sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemisega;</p>			

<p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente vahendiga (T); 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 5) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).</p>			
<p>Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Rühiharjutused Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus.</i> Loendamine, kolonni, viiru moodustamine. <i>Õpipädevus.</i> kuulamisoskus, juhendi järgi tegutsemine.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</i> Huvi ja positiivne hoiak võimlemise vastu - alus elukestvaks harrastamiseks, korrektne rüht. <i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.</i> Meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine.</p>	
<p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemisega. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised. Iluvõimlemine (T). Vahendiga hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.</p>	<p><i>Suhtluspädevus.</i> Võimlemise oskussõnavara omandamine ja kasutamine. <i>Õpipädevus.</i> Kuulamisoskus <i>Matemaatikapädevus.</i> Loendamine, arvude/hüpete liitmine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus.</i> Kaaslase abistamine. Traumade ennetamine.</p>	<p>Koostöö Rakvere spordikeskusega, maneezi kasutamise võimalus Koostöö AQVA spordikeskusega, dzuudoruumi kasutamise võimalus õppetöö korraldamisel.</p>
<p>Rakendusvõimlemine. <i>Rakendus- ja riistvõimlemine.</i></p>	<p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus.</i> Kaaslastega arvestamine, loodust ja kooli inventari</p>	<p><i>Tervis ja ohutus.</i> Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslane</p>	

<p>Käte erinevad haarded ja hoided, kahe- ja kolmevõtteline ronimine.</p>	<p>hoidev sportimine.</p>	<p>abistamine, julgestamine, transportimine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</i> Elukutsed, mis vajavad head tasakaalu, osavust, painduvust .</p>	
<p>Akrobaatika Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks ja täiustamiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus.</i> Oma keha tunnetamine, oma võimete ja oskuste hindamine ja analüüsimine. Ohtude vältimine ja ennetamine harjutuste sooritamisel Võimlemise oskussõnavara omandamine ja kasutamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus.</i> Võimlemisvahendite turvaline transportimine. Kaasõpilase abistamine ja vigastuste ennetamiseks loodud tehnikate kasutamine.</p>	
<p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkk-kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd , takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus.</i> Oma keha tunnetamine, ohtude ennetamine ja vältimine harjutuste sooritamisel. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus.</i> Koostöö, kaaslastega arvestamine, tähepanelikkus.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus.</i> Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgestamine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.</p>	

<p>toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe.</p>			
<p>LIIKUMISMÄNGUD Õpitulemused: 1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge; 2) sooritab põrgatud takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis; 4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.</p>	<p><i>Matemaatika</i>pädevus: punktide lugemine ja kokku arvestamine. <i>Sotsiaalne ja kodaniku</i>pädevus. Koostöö, kaaslastega arvestamine, tähelepanelikkus</p>		<p><i>Inimeseõpetus</i>: käitumine spordivõistlustel.</p> <p><i>Sotsiaalsed</i>: Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi</p>
<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglite üle kordamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika kordamine, arendamine ja täiustamine.</p>	<p><i>Ettevõtlikkuspädevus</i>. Võistkonna/grupi moodustamise viisid. <i>Matemaatika</i>pädevus. Loendamine, kolonni, viiru moodustamine, gruppide moodustamine, matemaatilised kujundite nägemine/moodustamine (nelinurk, ristkülik, ring jne.) <i>Enesemääratluspädevus</i>. Ohutu liikumine saalis/väljakul/looduses. <i>Kultuuri- ja väärtuspädevus</i>. Ausa mängu põhimõtete võisteldes/mängides. <i>Sotsiaalne ja kodaniku</i>pädevus. Koostöö ja kaaslasega arvestamine, kaaslaste erisustega arvestamine. Rühma-ja</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine</i>. Huvi ja positiivse hoiaku kujundamine sportimängude vastu. Pallimängud kui liikumisharrastus. Koostööoskused. <i>Keskkond ja jätkusuutlik areng</i>. <i>Tervis ja ohutus</i>. Ohud ning ohutustehnika liikumis- ja pallimängudes. Traumad ja esmaabi. Traumade vältimine. <i>Väärtused ja kõlblus</i>. Käitumistavad, reeglid ning nõuded väljakul (nt liikumine vastavalt mängukoha tingimustele, kaaslasest möödumine).</p>	<p>Kooli MV jalgpallis</p>

Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	paaristöö.	Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ausa mängu põhimõtete järgimine. tunnis ja iseseisval sportimisel.	
<p>SUUSATAMINE</p> <p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga , vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3)sooritab uisusamm-ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 5 km (P) distantsti.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus.</i> Ohutu liikumine looduses.</p> <p><i>Õpipädevus.</i> Oma võimete hindamine, hinnangu andmine oma sooritusele (kerge/raske), valmisolek oma võimeid arendada.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus.</i> Ohud ning ohutustehnikasuusaradadel. Suuskade transportimine liikluses.</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus.</i> Käitumistavad, reeglid ning nõuded suusarajal olles.</p> <p><i>Teabekeskond.</i> Suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus.</p>	<p><i>Sotsiaalsained:</i> Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks</p> <p>Suusatundide läbiviimine Palermo terviseradadel</p>
<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpööre, uisusammpööre ja poolsahkpidurdus.</p>	<p><i>Sotsiaalne-ja kodanikupädevus.</i> Kaaslase abistamine (suuskade kinnitamisel, püsti tõusmisel, suuskade pakkimisel).</p> <p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus.</i> Suusatamine, kui loodust ja keskkonda säästev sportimisviis.</p> <p><i>Enesemääratluspädevus.</i> Kuidas vältida ohuolukordi looduses liikudes/suusatades.</p> <p><i>Õpipädevus.</i> Oma võimete hindamine, hinnangu andmine oma sooritusele (kerge/raske), valmisolek oma võimeid arendada.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</i> Huvi ja positiivse hoiaku kujundamine suusatamise vastu. Erinevate elukutsete tutvustamine, kus suusatamine on vajalik (nt päästjad, õpetaja amet). Suusatamine kui liikumisharrastus, suusatamine kui elukutse.</p> <p><i>Keskkond ja jätkusuutlik areng.</i> Suusatamine kui liikumisviis looduses.</p> <p><i>Kultuuriline identiteet.</i> Suusatamine eestlaste rahvusspordialana.</p>	

<p>Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>		<p>Suusatamise traditsioonide jätkamine. <i>Teabekeskkond.</i> Suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus. <i>Tervis ja ohutus.</i> Suusatamine ja riietumine vastavalt ilmale alajahtumine, ülekuumenemine). Ohud ning ohutustehnika suusatamises (maastik, ilm, vedeliku puudus jms). Traumad ja esmaabi. <i>Väärtused ja kõlblus.</i> Käitumistavad, reeglid ning nõuded suusarajal (nt liikumine vastavalt raja tingimustele, kaaslasest möödumine). Suusatamine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse suusarajal, ausa mängu põhimõtete järgimine.</p>	
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Õpitulemused 1) tantsib õpitud paari- ja rühmatantse sh. eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>			
<p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Pöörded ja pöörlemine.</p>	<p><i>Suhtluspädevus.</i> Tantsu ja võimlemise oskussõnavara, eneseväljendusoskuse arendamine.</p>	<p><i>Kultuuriline identiteet.</i> liikumisviisid, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri hoidvateks inimesteks. Eesti tantsupidude traditsiooni tutvustamine ja osalemine</p>	

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.		tantsupidudel/tantsuüritustel. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine.</i> Ametid mis on seotud tantsimisega.	
<p>UJUMINE</p> <p>Õpitulemused: Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 50 meetrit.</p>			
<p>Ohutusnõuded ja kord ning ujumispaiakades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus.</i> Puhta vee kasutamine ja säästmine. Tervise tugevdamine läbi veeprotseduuride. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus.</i> Viisakas ja lugupidav käitumine ujulas/ühiskondlikes ruumides. <i>Enesemääratluspädevus.</i> Oma ujumisoskuse hindamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus.</i> Ohutu liikumine ujulas, hügieenireeglite järgimine. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse. Traumade ennetamine. <i>Väärtused ja kõlblus.</i> Käitumistavad, reeglid ja nõuded ujulas. <i>Elukestev õpe ja karjäär.</i> Ujumine kui individuaalne liikumisharrastus. Ujumisoskus, kui täisväärtuslikuks eluks vajalik oskus.</p>	<p>Koostöö AQVA ujulaga, iga 4 nelja nädala tagant on meie kooli õpilastel võimalik käia ujumas. Kahjuks ei saa seda võimalust kasutada kõik klassid, kuna tunniplaan nii ujulas kui koolis ei võimalda seda alati. Kooli ujumise MV läbiviimine AQVA ujulas</p>
<p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Õpitulemused: 1) oskab orienteeruda kaardi järgi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita; 5) arvestab liikumistempot vastavalt maastikule.</p>			
Maastikuobjektid, leppemärgid,	<i>Õpipädevus.</i> Analüüsimis- ja planeerimisoskus.	<i>Keskkond ja jätkusuutlik areng.</i> Tervislikud liikumisviisid looduses	

<p>kaardi mõõtkava, reljeefivormid. Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Orienteerumismängud.</p>	<p><i>Matemaatika-,loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.</i> Infotehnoloogia vahendite kasutamine. Looduses liikumine kui loodust säästev tegevus.</p>	<p>(nt. suuskadel, jalgsi, rattal jne.). <i>Teabekeskond ja tehnoloogia ja innovatsioon.</i> Nutivahendite kasutamine.</p>	<p><i>Loodusõpetus:</i> kooli, staadioni plaani joonistamine. Orienteerumisradade koostamine</p>
--	---	--	--