



4. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Ohutus- ja hügieeninõuete järgimise vajalikkus liikudes, sportides ja liigeldes.</p> <p>Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</p> <p>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida oma kehalisi võimeid.</p> <p>Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja üritused Eestis, maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> <p>Võimlemine. Rivikorraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammlikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused Harjutuskombinatsioonid.</p> <p>Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõoriga</p>	<p>4. klassi lõpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none">• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust;• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib kehalise kasvatus tundides neid;• teab kuidas vältida ohuolukordi liikluses; sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja sporditraumade korral;• suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;• oskab sportida koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida 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 oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda üritustel;



4. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised

Rühiharjutused Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust arendavad harjutused

Iluvõimlemine (T) Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad püüded ja visked

Rakendus- ja riistvõimlemine Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust hooga maha- hüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus; kangil jala ülehoog käärtöengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P)

Akrobaatika Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega

Tasakaaluharjutused Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped

Toenghüpe Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülessirutus - maha hüpe maandumisasendi fikseerimisega.

- teab, mida tähendab aus mäng spordis;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest;
- 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 kongil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüppe)
- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega;
- sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit;



4. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

Kergejõustik. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused.

Ringteatejooksu teatevahetus.

Kestvusjooks.

Kaugushüpe täishoolt (lubatud äratõuge paku lähedalt).

Kõrgushüpe - üleastumishüpe.

Pallivise hoojooksult.

Liikumismängud. Sportmängude ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Korvpall. Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend.

Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglitega.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides. Alt ja eest palling. Kolme viskega võrkpall. Mini-võrkpall.

Jalgpall Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine, arendamine, täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5: 5.

Suusatamine. Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi pallidega;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglit järgi;
- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvatõukelise kahesammulise;
- sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- läbib suusatades 3 km (T) ja 5 km (P);
- oskab orienteeruda ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10 – 15);



4. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

Uisusampööre, poolsahkpööre, poolsahkpidurdus.

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, vahelduvatõukeline kahesammuline sõiduviis, uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.

Teatesuusatamine.

Orienteerumine. Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid, kauguste määramine.

Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine.

Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes.

Õpperaja läbimine kompassi ja kaarti kasutades.

Orienteerumismängud.

Tantsuline liikumine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud; 4-8 taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid; ruumitaju ülesanded, põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.

Tantsuürituste külastamine ja arutelu.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades, hügieeninõuded ujumisel. Rinnuli- ja seliliujumine. Erinevate tehnikate õppimine.

- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe ja orienteerub etteantud plaani järgi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita;
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh. Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- õpilane valdab erinevaid ujumistehnikaid;
- läbib 50 m ajale;
- sukeldub vee alla;
- läbib ujudes vabalt valitud stiilis ja tempos 100 m.