



3. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis, ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatus tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Võimlemise põhiasendid ja liikumised. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. Jalg taga, põlvitus vasakul (paremal) jalal, toengrõhtpõlvitus väljaaste (samm), toengnurkiste, uppiste, poolspagaat, upplamang. Käte asendid – pihutsi. Jalgade asendid – tallutsi. Vabaharjutused ja harjutused vahenditega kõigile lihasrühmadele.</p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Pöörded paigal (ühe jala kannal, teise põial). Poolpöörded paigal. Käskluse „paigal“ täitmine. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni 2 (3, 4) kaupa liikumisel pööretega vasakule (paremale). Ümberrivistumine ringjoonele, kujundliikumised.</p> <p>Kõnd, jook, hüplemine, hüppamine. Vahetusamm, väljaastekõnd. Kõnd käte erinevate liigutustega. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Kõnni- ja jooksuharjutused: rivisamm (P), võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja</p>	<p>3.klassi lõpetaja oskab</p> <ul style="list-style-type: none">• riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;• tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;• täita ohutusnõudeid suusatamisel, kelgutamisel ja võimlemisel;• anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske);• täita rivi- ja korraharjutusi;• sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi rütmi järgi, tantsida rahvatantsu ja improviseerida;• sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;• liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);• mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);• sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga;• nimetada tuntud Eesti sportlasi;• täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel käituda õnnetusjuhtumite korral; <p>suudab</p> <ul style="list-style-type: none">• suusatada järjest 2 km paaristõukelise sammuga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;• laskuda mäest põhiasendis;• joosta rahulikkus tempos 3-4 min



3. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

<p>koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamise ja jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Harki-risti hüplemine.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Riplemine kangil, rööbaspuudel, horisontaalredelil. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild (abistamisega), toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega, tiritamm kõverdatud jalgadega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Jooks. Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 40 m. Tsoonijooksud 3X10 m. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks rahulikus tempos kuni 3-4 min (mänguvormis). Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumise, jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p>	<ul style="list-style-type: none">• hüpelda hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). <p>jookseb</p> <ul style="list-style-type: none">• kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega• võimetekohase tempoga 1 km distantsti <p>sooritab</p> <ul style="list-style-type: none">• põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;• tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;• õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;• palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;• hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;• harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; <p>mängib</p> <ul style="list-style-type: none">• rahvastepalli reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust;• ja tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



3. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

Hüpped. Kõrgushüpe otsehoolt (üle kummi). Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped sammasendis (parema ja vasaku jalaga) õige maandumisasendiga.

Visked. Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5m). Viskeharjutused kergete topispallidega mitmesuguste lähteasenditest. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga. Viskemängud.

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.

Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides (vahemaa 4-6m). Väikese palli viskamine ja püüdmine paarides. Palli veeretamine/vedamine parema ja vasaku jalaga. Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega. Palli põrgatamine vaheldumisi parema ja vasaku käega paigal ja liikumisel. Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 6m, vertikaalse märgi kõrgus 2,5m, läbimõõt 1m). Keskmise palli viskamine ja püüdmine paarides liikumisel. Rahvastepalli mäng võistlusreeglite kohaselt.

Jalgpalli mängu reeglid. Erinevate löökide tutvustus ja löömine (nt paaris liikumiselt jala sisemise küljega söötmine ringis liikudes jne). Väravavahi mängutehnika tutvustamine. Tähelepanu õigelt kauguselt löömisele. Palli peatamine rinnaga (paaris harjutamine – üks tõstab, teine püüab peatada). Saalijalgpall ja lihtsustatud reeglitega staadionil. Avalik, karistuslöögid 11 m pealt , vabalöök.

liigub

- vastavalt muusikale, rütmile, helile.

ujub

- rinnuli 25 meetrit.
- selili 25 meetrit.



3. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

Suusatamine. Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Pöörded paigal. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhi- ja madalalendis. Astepööre laskumisel. Sahkpidurdus. Trepp, käär- ja astesammtõus. Mängud suuskadel.

Rütmika ja tantsuline liikumine. Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid; liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides.

Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades.

Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud. Lastetantsud.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumisparkades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Veepinnal lamamine (ujuvus). Esimesed ujumisliigutused (koer, koerakrool, aeglane seliliujumine (jalgade ja kätetöö, hingamine, terviklik sooritus).