

Kehaline kasvatus

III klass

Õppe- ja kasvatusesmärgid

- õpilane soovib olla terve ja rühikas;
- õpilane täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- õpilane õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- õpilane tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- õpilane mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- õpilane omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- õpilane tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Õppetegevus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalist valmisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uut teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad 3.klassi kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, suusatamine, ujumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Õppetegevused

- organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena
- oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine
- kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemise raames tutvutakse dokumendis „Hädaolukorra lahendamise plaan Jüri Gümnaasiumis“ õpilasele vajalike põhimõtetega.

Lapse kehaliste võimete arengu kaardistamine

- Eesmärk: tagasiside õpilasele, lapsevanemale, õpetajale lapse arengust.
 Vahend: EuroFit-testi alusel koostatud Jüri Gümnaasiumi õpilase arengukaart;
 annab võimaluse ja aluse võrrelda tulemusi teiste koolidega.
 Alad: ujumine, kehalised võimed.

Õpitulemused ja õppesisu

Teema	Õppesisu	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireglid kehalise harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval • õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid • õpilane täidab mängureegleid • õpilane teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid • õpilane kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne • õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalise koormusele (kerge/raske) • õpilane loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi
Võimlemine	<p>Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-,jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkikõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T) • õpilane sooritab põhivõimlemise harjutuste

	<p>võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääri- ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääri- ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, pakkakõnd ja pöörded pakkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p>kombineerimise (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <ul style="list-style-type: none"> • õpilane sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha • õpilane hüpleb hüpitsat tiirutades ette
<p>Jooks, hüpped, visked</p>	<p>Jooks. Jooksumasina, jooksumasina, jooksumasina alustamine ja lõpetamine, jooksumasina erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksumasinaharjutused, jooksumasina erinevas tempos. Kiirendusjooks, võimlemise jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikasklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevahetustes, pendelteatejooks teatevahetusega.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksumasina ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Visked. Viskepalli hoidmine. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane jookseb kiirjooksu püstistardist stardikasklustega • õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevahetustes ja pendelteatejooksus • õpilane sooritab pallivise paigalt ja kolmesammulise hooga • õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta • õpilane läbib joostes võimlemise tempoga 1 km distantsi

Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistluse palliga. Rahvastepall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega liikumismänge • õpilane mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust
Suusatamine	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Treppitõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> <p>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga • õpilane laskub mäest põhiasendis • õpilane läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 3 km (P) distantsi
Tantsuline liikumine	<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge • õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile
Ujumine	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides; ujumise hügieeninõuded.</p> <p>Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selililibisemine. Delfiini jalgadetöö, stardihüpe, pöörded.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane suudab ujuda 50 meetrit krooli, selili, rinnulibrass • õpilane oskab "delfiini" jalgadetööd • stardihüpe • erinevate ujumisstiilide õppimine

Projektid

- Osalemine igal õppeveerandil ükskord III klasside klassidevahelisel spordivõistlustel
 - I trimester – rahvastepall
 - II trimester – kombineeritud teatevõistlused, ujumine
 - III trimester – jalgpall

- Osalemine õppeaasta lõpus toimuval spordipäeval ning võistlemine kolmel erineval kergejõustiku alal – 60 m jooks; kaugushüpe; pallivise;

Kasutatav õppekirjandus ja õppevahendid

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- R.Jalak, P.Lusmägi "Liikumise ja spordi ABC" Menu 2010
- V.Pantšenko "Tervise ABC tulevastele meistritele ja mitte ainult..." 2005
- S.Pehkonen, M.Leppänen "Venitusharjutused" EOK 2010

Võimlemine

- I.Saulepp, A.Truupõld, E.Parik "Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika" TPÜ 1993
- L.Jürs "Võimlemine" Tallinn 1990
- A.Lannus "Põhivõimlemise harjutusvara" Tallinn 1960
- A.Truupõld "Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika" TPÜ 1993
- I.Okk "Toenghüpete algõpetuse metoodika" TRÜ 1983

Jooks, hüpped, visked

- R.Jalak, H.Lemberg, A.Nurmekivi "Jooksja tarkvara" EOK 2006
- J.Loko "Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika" Atlex 2004

Liikumismängud

- K.Kivisalu "Vanad head õuemängud" Ajakirjade kirjastus 2010
- A.Kommussaar "Jalgpall" Tallinn 1988
- A.Laos "Korvpall" Tallinn 1987
- E.Liik "Pallikool.Vörkpallimängud" Tartu 2005
- M.Zapletal "1000 mängu" Tallinn 1984
- E.Isop "Maastikumängud" Tallinn 1983

Suusatamine

- K.Zilmer "Juku suusakool" Eesti Suusaliit 2006

Tantsuline liikumine

- Z.Mellov "Rütmika - loov liikumine" Koolibri 1999

Ujumine

- Eesti ujumisiit "Laste ujumisõpetus" Tallinn 1996
- K.Haljaste, G.Jagomägi "Õpetame lapse ujuma" Tallinn