

## Kehaline kasvatus

### III klass

#### Õppe- ja kasvatuseesmärgid

- 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 liikumisoskusi 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 kasvatus tundides 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 uus teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Põhialadena kuuluvad 3.klassi kehalise kasvatus ainekavva võimlemine, kergejõustik (jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, suusatamine, ujumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus 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.

## Õpitulemused ja õppesisu

Teema	Õppesisu	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p><b>Liikumise ja sportimise tähtsus</b> inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p><b>Ohutu liikumise/liiklemise juhised</b> õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p><b>Hügieenireeglid</b> kehalise harjutusi tehes.</p> <p><b>Teadmised ilmastikule ja spordialale</b> vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed <b>teadmised spordialadest</b>, Eesti sportlastest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval</li> <li>• õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid</li> <li>• õpilane täidab mängureegleid</li> <li>• õpilane teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid</li> <li>• õpilane kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne</li> <li>• õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</li> <li>• õpilane loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi</li> </ul>
Võimlemine	<p><b>Rivikorra harjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni-,jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käärhüplemine, hüplemine hüpsita tiirutamisega ette jalalt jalale,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)</li> <li>• õpilane sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>• õpilane sooritab tireli ette, turiseisu ja</li> </ul>

	<p>koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<p>kaldpinnalt tireli taha</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundit järjest)</li> </ul>
<p>Jooks, hüpped, visked</p>	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</li> <li>• õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</li> <li>• õpilane sooritab pallivise paigalt ja kolmesammulise hooga</li> <li>• õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</li> <li>• õpilane läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti</li> </ul>
<p>Liikumismängud</p>	<p><b>Jooksu- ja hüppemängud.</b> Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p><b>Liikumismängud</b> väljas/maastikul.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides</li> </ul>

	<p><b>Liikumine</b> (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. <b>Pallikäsitsemise harjutused:</b> põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistluse palliga. <b>Rahvastepall.</b></p>	<p>nendega liikumismänge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</li> </ul>
Suusatamine	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesamuline sõiduviiis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga</li> <li>• õpilane laskub mäest põhiasendis</li> <li>• õpilane läbib järjest suusatades 2 km (T) ja 3 km (P) distantsti</li> </ul>
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 koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge</li> <li>• õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</li> </ul>
Ujumine	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane suudab ujuda vabalt valitud stiilis 25 meetrit</li> </ul>

## Projektid

- Osalemine igal õppeveerandil ükskord I klasside klassidevahelisel spordivõistlustel
  - I veerand – pendel- ja ringteatejooks
  - II veerand – kombineeritud teatevõistlused
  - III veerand – korvpall
  - IV veerand –
- Osalemine õppeaasta lõpus toimuval spordipäeval ning võistlema neljal erineval kergejõustiku alal – 60 m jooks; kaugushüpe; pallivise; 400 m jooks

## **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 meetoodika" TPÜ 1993
- L.Jürs "Võimlemine" Tallinn 1990
- A.Lannus "Põhivõimlemise harjutusvara" Tallinn 1960
- A.Truupõld "Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise meetoodika" TPÜ 1993
- I.Okk "Toenghüpete algõpetuse meetoodika" TRÜ 1983

### **Jooks, hüpped, visked**

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

### **Liikumismängud**

- K.Kivisalu "Vanad head õuemängud" Ajakirjade kirjastus 2010
- A.Kommussaar "Jalgpall" Tallinn 1988
- A.Laos "Korvpall" Tallinn 1987
- E.Liik "Pallikool.Võrkpallimängud" 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 ujumisliit "Laste ujumisõpetus" Tallinn 1996
- K.Haljaste, G.Jagomägi "Õpetame lapse ujuma" Tallinn