

## Kehaline kasvatus

### IV 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 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 uus teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning koolielist arengut.

Põhialadena kuuluvad 4.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

## 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	Õpitulemused	Õppesisu
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust</li> <li>• mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral</li> <li>• suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne</li> <li>• sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga</li> <li>• teab, mida tähendab aus mäng spordis</li> <li>• valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi</li> </ul>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; <b>kehaline aktiivsus</b> kui tervisliku eluviisi oluline komponent. <b>Liikumissoovitused</b> 4. klassi õpilasele. Õpitavate spordialade põhilised <b>võistlusmäärused</b>. Ausa mängu põhimõtted spordis. <b>Ohutus- ja hügieenireeglite</b> järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad <b>esmaabivõtted</b>. <b>Käitumine spordivõistlusel</b> ja tantsuüritustel. <b>Teadmised iseseisvaks harjutamiseks</b>: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. <b>Teadmised spordialadest / liikumisviisidest</b>, suurvõistlused ja/või üritused, tuntumad Eesti sportlased jms.</p>
Võimlemine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane oskab liikuda, kasutades</li> </ul>	<b>Rivikorra harjutused.</b>

	<p>rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel</li> <li>• hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes</li> <li>• sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil, matil (T) ja kangi, rööbaspuudell ja matil (P)</li> <li>• sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)</li> </ul>	<p>Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni-,jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käarihüplemine, hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.</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, trel ette, kaldpinnalt trel 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 hoolaualt.</p>
Kergejõustik	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab madallähte</li> </ul>	<p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine</p>

	<p>stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe</li> <li>• sooritab hoojooksult palliviske</li> <li>• jookseb kiirjooksu stardikäsklustega</li> <li>• õpilane läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</li> </ul>	<p>ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult. Kuultõuke tutvustus (P)</p>
<p>Liikumismängud ja sportmängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega liikumismänge</li> <li>• õpilane mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</li> </ul> <p>Õpilane sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi</p>	<p><b>Jooksu- ja hüppemängud.</b> Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. <b>Liikumismängud</b> väljas/maastikul. <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> <b>Korvpall.</b> Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. <b>Võrkpall.</b> Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinale ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. <b>Jalgpall.</b> Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine. Mäng 4:4 ja 5:5.</p>

<p>Suusatamine ja/või uisutamine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduv-tõukelise kahesammulise sõiduviisiga</li> <li>• õpilane laskub mäest põhiasendis</li> <li>• õpilane läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti</li> <li>• Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpidurdus. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduv-tõukelise kahesammulise sõiduviisiga</li> <li>• sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis</li> <li>• sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde</li> <li>• sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</li> <li>• läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti</li> </ul> <p>Uisutamine õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale</li> <li>• kasutab uisutades sahkpidurdust</li> <li>• uisutab järjest 4 minutit</li> </ul>
<p>Tantsuline liikumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge</li> <li>• õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</li> </ul>	<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>
<p>Ujumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane suudab ujuda 100 m krooli, selili, rinnulibrass</li> <li>• õpilane oskab "delfiini" jalgadetööd</li> <li>• stardihüpe</li> <li>• erinevate ujumistiilide pöörete õppimine</li> </ul>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selililibisemine. Delfiini jalgadetöö, stardihüpe, pöörded.</p>
<p>Orienteerumine</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi</li> <li>• teab põhileppemärke (10–15)</li> <li>• orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas</li> <li>• arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi</li> </ul>	<p>Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades.</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita</li></ul>	Orienteerumismängud.
--	---	----------------------