

Kehaline kasvatus

IV klass

Õppe ja kasvatuseesmärgid

- Õpilane soovib olla terve ja rühiks
- Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele
- Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima
- Omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika
- Täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- Õpib kaaslastega koostööd tegema

Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

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

	<p>Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga. 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 kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded. Rakendus- ja riistvõimlemine. Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; uppripe; hooglemine rippes; hooglemine rööbaspuudel toengus. 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), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes • sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P) • sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe)
Kergejõustik	<p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus • sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe • sooritab hoojooksult pallivise • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega • jookseb järjest 7 minutit
Liikumismängud	<p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid

Sportmängud	<p>Korvpall. Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seinale ning paarides. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine ning löögitehnika õppimine. Mäng 4:4 ja 5:5.</p>	<p>Õpilane sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis sooritab palli söötmine ja peatamise jalgpallis mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi</p>
Suusatamine (kooli valikul kas suusatamine või uisutamise)	<p>Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusamm-pöörde, poolsahkpöörde ja poolsahkpöörde. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis. Teatesuusatamine.</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga • sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis • sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde • sooritab teatevahetuse teatesuusatamises • läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantssi
Uisutamine (kooli valikul kas suusatamine või uisutamise)	<p>Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Sahkpöörde. Start, sõit kurvis ja finišeerimine. Kestvusuisutamine. Mängud ja teatevõistlused uiskudel.</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale • kasutab uisutades sahkpidurdust • uisutab järjest 4 minutit
Orienteerumine	<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. Orienteerumismängud.</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi • teab põhileppemärke (10–15) • orienteerub etteantud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas • arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi • oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita
Ujumine	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades; hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p>Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 50 meetrit.</p>

Klassidevahelised ja ülekooolilised võistlused

- Staadioni teatejooksud
- Ujumine
- „Tõmba, Jüri!“
- Korvpall
- Jüripäeva jooksud
- Spordipäev (60m ja 400m jooks, pallivise, kaugushüpe/kõrgushüpe)