

. Kehalise kasvatuse õppe- ja kasvatuseesmärgid

3. klassi lõpetaja: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel; 3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi; 4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari); 6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi; 7) harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

1)

Läbivad teemad:

- 1) Tervis ja ohutus TO
- 2) Elukestev õpe ja karjääri planeerimine- EÕ
- 3) Keskkond ja jätkusuutlik areng-KK
- 4) Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus -KE
- 5) Kultuuriline identiteet - KI
- 6) Teabekeskkond - TK
- 7) Tehnoloogia ja innovatsioon - TI
- 8) Väärtused ja kõlblus VK

Kehalise kasvatuse loimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteeve jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist.

Matemaatika. Kõikide kehalise kasvatuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Kehalise kasvatuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsained. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlesele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas

Õppesisu Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Võimlemine

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordineeritud harjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Rippseis, ripped ja toengud.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Jooks, hüpped, visked

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga

Hüpped. 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.

Visked. Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Liikumismängud

Õppesisu Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine). Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall

Suusatamine

Õppesisu Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduvii

Ujumine

Õppesisu Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Õpitulemused

Õpilane: 1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid; 3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); 4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

Võimlemine

Õpitulemused Õpilane: 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest

Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused Õpilane: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

Liikumismängud

Õpitulemused Õpilane: 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Suusatamine

Õpitulemused Õpilane: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.

7) Ujumine (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.