

4. klass

Kehaline kasvatus

Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab täita hügieeninõudeid; • oskab tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid; • täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel; • tunneb käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis, spordivõistlustel ja tantsuüritustel; • oskab teha soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; • oskab käituda ohuolukordades; • tunneb lihtsamaid ja esmaseid esmaabivõtteid; • oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja spordialadele; • teab lihtsamaid mõisteid spordialadest; • tunneb tuntumaid Eesti ja maailma sportlasi; • teab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ja tantsuüritusi. 	<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p> <p>õpitud spordialade / liikumisviiside oskussõnavara</p> <p>ausa mängu põhimõtted spordis</p> <p>käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel</p> <p>ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes</p> <p>ohutu, ümbrust säästev liikumine</p> <p>harjutuspaikades ja looduses</p> <p>ohtude vältimine</p> <p>teadmised käitumisest ohuolukordades</p> <p>lihtsad esmaabivõtted</p> <p>teadmised iseseisvaks harjutamiseks:</p> <p>kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi</p> <p>kuidas sooritada kehaliste võimete teste</p> <p>teadmised spordialadest / liikumisviisidest, suurvõistlustest ja / või üritustest Eestis ning maailmas</p> <p>tuntumad Eesti ja maailma sportlased</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab võtta ühte viirgu pikkuse järjekorras; • oskab loendada järjest, paariks, kolmeks, neljaks jne.; • oskab täita rivikäsklusi; • oskab ümberrivistada ringist kolonni ja tagasi; • oskab ümberrivistada ühest viirust kahte viirgu ja tagasi; • oskab kujundliikumist - "silmusena"; • teab ja oskab pöörata paremale ja vasakule poole ning ümberpöörd; • oskab valida harjutusi soojendusvõimlemiseks; • oskab pidada kinni rütmist; võimlemisharjutuste sooritamisel - T • oskab lihtsamaid koosrdinatsiooni – harjutusi; • oskab hüpata hübitsaga sulghüppeid; • oskab hüpata hoonõoriga; • oskab erinevaid rippeid; 	<p>Võimlemine</p> <ul style="list-style-type: none"> • joondumine • tervitamine • loendamine: järjest, paariks, kolmeks, neljaks jne. • pööre paigal (jala kand ja päkk) • ümberrivistumine: • ringist kolonnidesse ja tagasi • ühest viirust kahte viirgu ja tagasi • kujundliikumised.- liikumine „silmusena“ • kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused • harjutuste kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel (iseseisev töö) - T • hüplemine hübitsa tiirutamisega ette paigal 1 minuti jooksul ja liikumisel • hoonõoriga hüpped • koordinatsiooniharjutused • ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt - T

<ul style="list-style-type: none"> • oskab kõverdada käsi ripplamangus – T; • oskab käte kõverdamisi rippes – P; • oskab ronida köiel – P; • oskab turiseisu - T; • oskab tiritammi abistamisega – P; • oskab tirelit ette; • oskab tirelit taha; • oskab upplamangut; • oskab kaarsilda selililamangust; • oskab lihtsamaid harjutusi võimlemispingil või madalal poomil – T; • oskab “kitsehüpet”. 	<ul style="list-style-type: none"> • käte kõverdamine ripplamangus – T • käte kõverdamine rippes - P • rippes kõverdatud põlvede tõstmine • käte erinevad haarded ja hoided • upp-, tiri- ja kinnerripe • kahe- ja kolmevõtteline ronimine köiel - P • juurdeviivad harjutused kätelseisuks • veere kägarasendis ette ja taha • tirel ette • veere taha turiseisu - T • tirel taha • turiseis – T • tiritamm abistamisega - P • upplamang • kaarsild selililamngust • harjutuste kombinatsioon võimlemispingil või madalal poomil - T • võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega • hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge • toengkägar (kitsel) • ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab sooritada erinevaid jooksuharjutusi; • suudab joosta krossijooksu; • oskab pendelteatejooksu teatevahetus; • teab ja oskab täita püstistardi käsklusi; • suudab osavalt joosta, arvestades jooni; • oskab püstistarti; • oskab paigalt kaugus- ja kolmikhüpet; • oskab hüpata kaugust hoojooksult paku tabamiseta; • oskab hüpata kõrgust üleastumistehnikaga; • suudab visata topispalli erinevates stiilides; • oskab hoida viskepalli; • oskab visata palli neljasammulise hooga 	<p>Kergejõustik</p> <ul style="list-style-type: none"> • erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks • püstistart koos stardikäsklustega 60 m • kestavusjooks – Paala järve jooks (1200 m) • krossijooks - maastikujooks 700 m • pendel- ja ringteatejooks teatepulgaga vahetusega • klotsijooks 3m – 6m – 9m • mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused • paigalt kaugushüpe ja kolmikhüpe • kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta • kõrgushüpe üleastumistehnikaga • palli hoie • täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta • pallivise paigalt ja nelja sammu hooga kaugusele • topispallivisked

<ul style="list-style-type: none"> • Oskab arvestada teistega liikumismängudes; • oskab palli peatada põia siseküljega; • oskab palli sööta paarilisele; • oskab liikuda koos palliga; • oskab visata palli vastu seina ja ise kinni püüda; • suudab visata palli ühe käega; • oskab püüda kaaslast visatud palli; • oskab mängida rahvastepalli; • oskab mängida keeglit; • oskab põrgatada palli; • oskab palli visata, sööta ja püüda; • oskab lihtsustatud reeglitega “laptuud” ja “põletamist”. 	<p>Liikumis- ja sportmängud</p> <ul style="list-style-type: none"> • jooksu-, viske - ja hüppemängud • sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega • mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega • pallikäsitsemisharjutused: põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine • visked ühe käega • palli püüdmine rahvastepallis • rahvastepall reeglitega • rahvastepalli erinevad variandid • jalgpall: palli peatamine põia siseküljega • jalgpall: sööt paarilisele põia siseküljega • jalgpall: palli vedamine slaalomliikumisel kasutades mõlemat jalga • keegel: mängu õppimine • „põletamine“ ja „laptuu“ - mängude mängimine lihtsustatud reeglitega
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab põrgatada palli slaalomliikumisel; • oskab sööta palli liikumisel. 	<p>Korvpall</p> <ul style="list-style-type: none"> • põrgatamine parema ja vasaku käega liikumisel slaalomina (käte vahetusega) • palli söötmine ja püüdmine liikumisel: • kahe käega rinnalt • kahe käega rinnalt pörkega • visked korvile paigalt – T ja liikumiselt – P • mäng lihtsustatud reeglitega - P
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab hoida hokikeppi; • oskab palli sööta ja peatada; • oskab palliga liikuda; • oskab mängida saalihokit; 	<p>Saalihoki</p> <ul style="list-style-type: none"> • hokikepi hoie • palli söötmine ja peatamine vastu pinki ja paarilisega • palli vedamine liikumisel slaalomina • mänguoskuse arendamine
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab sööta ja püüda tennispalli; • oskab lüüa palli pesapallikurikaga; • saab aru pesapallimängust. 	<p>Pesapall</p> <ul style="list-style-type: none"> • palli söötmine ja püüdmine, veeretamine • kurikaga palli löögid • mängu õppimine, mäng lihtsustatud reeglitega

<ul style="list-style-type: none"> • Teab tingmärke; • oskab lugeda kaarti 	<p>Orienteerumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • orienteerumine ruumis • Uueveski kaardi käsitlemine • orienteerumine paarides Uueveskil silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas • orienteerumismängud
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab hüppepöoret paigal; • oskab libiseda suuskadel; • oskab VT sõiduviisi; • oskab PT sõiduviisi; • oskab trepp- ja käärtõusu; • oskab laskuda põhi- ja kõrgasendis asendi muutmiselega; • oskab astepöoret laskumisel • proovib sahkpidurdust. 	<p>Suusatamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel • pöörded paigal (hüppepöore) • vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis (VT) • paaristõukeline sammuta sõiduviis (PT) • trepptõus • käärtõus • vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis • laskumine põhiasendis, asendi muutmine • laskumine kõrgasendis, asendi muutmine • põikilaskumine • astepöore laskumisel • sahkpidurdus • ebatasasuste ületamine • mängud suuskadel
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab liikuda muusika saatel; • oskab polkasammu; • oskab ruutrumba põhisammu; • teab sise- ja välissõõrt ning ahelsõõrt; • oskab tantse “Tõmba Jüri”; “Kalle Kusta” ja “Kaera Jaan”; • teab põhiteadmisi tantsupidudest ja rahvarõivastest. 	<p>Tantsuline liikumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • ruumitaju arendavad liikumised - T • rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid • sise- ja välissõõr, ahelsõõr • polkasamm • ruutrumba põhisamm • liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine - T • Eesti rahva- ja seltskonnatants, ka paarilise vahetusega - „Tõmba Jüri“; „Kalle Kusta“; „Kaera Jaan“ • loovtantsu põhielement keha • tantsupidude traditsioon, riietus, rahvarõivad • rühma koostöö tantsimisel - T



<ul style="list-style-type: none">• Oskab täita ohutusnõudeid basseinides ja ujumiskaikades;• julgeb hüpata vette jalad ees;• suudab püsida vee peal 25 m.	Ujumine <ul style="list-style-type: none">• ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumiskaikades• hügieeninõuded ujumisel• veega kohanemise harjutused• ettevalmistavad harjutused rinnuli krooliks• ettevalmistavad harjutused seliliujumiseks• hüpped vette jalad ees
<ul style="list-style-type: none">• Suudab täita märgi normative	Spordimärk „Noor Lõvisüda“ <ul style="list-style-type: none">• normatiivide täitmine

T- tüdrukud

P- poisid