

### 3. klass

#### Kehaline kasvatus

Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teadmised spordist ja liikumisviisidest;</li> <li>• oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;</li> <li>• oskab tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;</li> <li>• oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;</li> <li>• oskab kirjeldada ning anda hinnangut oma / kaaslase sooritusele;</li> <li>• oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja spordialadele;</li> <li>• teab lihtsamaid mõisteid spordialadest;</li> <li>• tunneb tuntumaid Eesti sportlasi;</li> <li>• teab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ja tantsuüritusi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oma / kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine</li> <li>• ohutu liikumise / liiklemise juhised õpilasele</li> <li>• ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse</li> <li>• ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes</li> <li>• hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades</li> <li>• teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest</li> <li>• pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel</li> <li>• liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele</li> <li>• elementaarsed teadmised spordialadest</li> <li>• teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab võtta ühte viirgu pikkuse järjekorras;</li> <li>• oskab loendada järjest, paariks, kolmeks, neljaks jne;</li> <li>• oskab täita rivikäsklusi;</li> <li>• oskab ümberrivistuda kolonnist ühekaupa kolonni kahekaupa;</li> <li>• oskab ümberrivistuda ühest viirust kahte viirgu;</li> <li>• oskab kujundliikumist - liikumist diagonaalselt;</li> <li>• oskab pöörata paremale ja vasakule poole ning ümberpöörd;</li> <li>• oskab erinevaid kõndimisviise;</li> <li>• oskab pidada kinni rütmist võimlemisharjutuste sooritamisel;</li> <li>• oskab lihtsamaid koordineerimise – harjutusi;</li> <li>• oskab hüpata hüpitsaga sulghüppeid;</li> </ul>	<p><b>Võimlemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• joondumine</li> <li>• tervitamine</li> <li>• loendamine: järjest, paariks, kolmeks, neljaks jne.</li> <li>• pööre paigal (jala kand ja päkk)</li> <li>• ümberrivistumine:</li> <li>• kolonnist ühekaupa kolonni kahekaupa</li> <li>• ühest viirust kahte viirgu</li> <li>• kujundliikumised.- liikumine diagonaalselt</li> <li>• rivisamm (P)</li> <li>• võimlejasamm (T)</li> <li>• üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega</li> <li>• harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel</li> <li>• põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab “kitsehüpet”;</li> <li>• oskab veereda küljele;</li> <li>• oskab turiseisu;</li> <li>• oskab tirelit ette;</li> <li>• oskab tirelit taha;</li> <li>• oskab poolspagaati;</li> <li>• oskab kaarsilda selililamangust;</li> <li>• oskab päkk-kõndi ja pöörded joonel, pingil ja poomil;</li> <li>• oskab liikuda joonel, pingil ja poomil erineva kiirusega, erinevate liikumisviisidega;</li> <li>• oskab liikudes pingil ja poomil ületada takistusi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt</li> <li>• rippseis ja ripped, toengud</li> <li>• rippes kõverdatud põlvede tõstmine</li> <li>• „kitsehüpe“ - hüpe toengpõlvitusse kitsel, tõus püsti ja sirutusmahahüpe</li> <li>• veered kääras ja sirutatult kõrvale</li> <li>• juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, veere käärasendis ette ja taha</li> <li>• trel ette</li> <li>• veere taha turiseisu</li> <li>• kaldpinnalt trel taha, trel taha</li> <li>• turiseis</li> <li>• poolspagaat</li> <li>• kaarsild selililamngust</li> <li>• hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale ja sulghüpped 30 sekundi jooksul</li> <li>• tasakaalu arendavad mängud</li> <li>• päkk-kõnd ja pöörded joonel, pingil ja poomil</li> <li>• pöörded päkkadel pingil</li> <li>• liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme</li> <li>• võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suudab joosta krossijooksu;</li> <li>• oskab pendelteatejooksu teatevahetust;</li> <li>• teab ja oskab täita püstistardi käsklusi;</li> <li>• suudab osavalt joosta, arvestades jooni;</li> <li>• oskab püstistarti;</li> <li>• oskab paigalt kaugus- ja kolmikhüpet;</li> <li>• oskab hüpata kaugust hoojooksult paku tabamiseta;</li> <li>• oskab hüpata kõrgust otsehoolt;</li> <li>• suudab visata topispalli erinevates stiilides;</li> <li>• oskab hoida viskepalli;</li> <li>• oskab visata palli kolmesammulise hooga.</li> </ul>	<p><b>Jooks, hüpped, visked</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused</li> <li>• jooksu alustamine ja lõpetamine</li> <li>• kiirendusjooks</li> <li>• püstistart koos stardikäsklustega 60 m</li> <li>• kestvusjooks – Paala järve jooks (1200 m)</li> <li>• krossijooks 500 m</li> <li>• pendel- ja ringteatejooks teatepulgaga vahetusega</li> <li>• klotsijooks 3m – 6m – 9m</li> <li>• paigalt kaugushüpe ja kolmikhüpe</li> <li>• maandumine kaugushüppes</li> <li>• madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga</li> <li>• kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kõrgushüpe otsehoolt (üle kummi)</li> <li>• palli hoie</li> <li>• täpsusvisked ülalt tennisballiga</li> <li>• pallivise kolmesammulise hooga, kaugusele</li> <li>• topispallivisked</li> <li>• jooksu-, viske - ja hüppemängud</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab palli peatada jalatallaga;</li> <li>• oskab palli sööta paarilisele;</li> <li>• oskab liikuda koos palliga;</li> <li>• oskab valida harjutusi soojendusvõimlemiseks;</li> <li>• oskab visata palli vastu seina ja ise kinni püüda;</li> <li>• suudab visata palli ühe käega;</li> <li>• suudab püüda kaaslaste visatud palli;</li> <li>• oskab mängida rahvastepalli;</li> <li>• oskab mängida keeglit;</li> <li>• oskab põrgatada palli;</li> <li>• suudab palli visata ja püüda;</li> <li>• oskab maastikul liikuda ja sooritada erinevaid ülesandeid;</li> <li>• oskab mängida “põletamist” ja “laptuud”.</li> </ul>	<p><b>Liikumismängud (jalgpall, rahvastepall)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega</li> <li>• mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.</li> <li>• pallikäsitsemisharjutused: põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine</li> <li>• visked ühe käega</li> <li>• palli püüdmine rahvastepallis</li> <li>• rahvastepall reeglitega</li> <li>• maastikumängud</li> <li>• jalgpall: palli peatamine jalatallaga</li> <li>• jalgpall: sööt paarilisele põia siseküljega</li> <li>• jalgpall: palli vedamine parema ja vasaku jalaga liikudes slaalomina</li> <li>• keegel: mängu õppimine</li> <li>• „põletamine“ ja „laptuu“ - mängude mängimine lihtsustatud reeglitega</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab põrgatada palli slaalomliikumisel;</li> <li>• oskab sööta palli paigalt.</li> </ul>	<p><b>Korvpall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• põrgatamine parema ja vasaku käega liikumisel slaalomina</li> <li>• palli söötmine ja püüdmine paigalt:</li> <li>• kahe käega rinnalt</li> <li>• kahe käega rinnalt põrkega</li> <li>• kahe käega ülalt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab hoida hokikeppi;</li> <li>• suudab palli sööta ja peatada;</li> <li>• oskab palliga liikuda;</li> <li>• oskab mängida saalihokit.</li> </ul>	<p><b>Saakihoki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hokikepi hoie</li> <li>• palli söötmine ja peatamine vastu pinki ja paarilisega</li> <li>• palli vedamine liikumisel slaalomina</li> <li>• mänguoskuse arendamine</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab tingmärke;</li> <li>• oskab lugeda kaarti.</li> </ul>	<p><b>Orienteerumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tingmärkide õppimine</li> <li>• kaardi käsitlemine</li> <li>• orienteerumine üksi kooli pargis</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab suusavarustust kasutada ja transportida;</li> <li>• oskab lehvikpööret eest;</li> <li>• oskab libiseda suuskadel;</li> <li>• oskab VT sõiduviisi;</li> <li>• oskab PT sõiduviisi;</li> <li>• oskab trepp- ja käärtõusu;</li> <li>• oskab laskuda põhi- ja kõrgasendis;</li> </ul>	<p><b>Suusatamine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek, suuskade transport</li> <li>• õige kepihoie</li> <li>• tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel</li> <li>• lehvikpööre e. astepööre eest ja tagant</li> <li>• vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis (VT)</li> <li>• paaristõukeline sammuta sõiduviis (PT)</li> <li>• trepptõus</li> <li>• käärtõus</li> <li>• laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis</li> <li>• laskumine laugelt nõlvalt kõrgasendis</li> <li>• sahkpidurdus</li> <li>• mängud suuskadel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab liikuda muusika saatel</li> <li>• oskab polkasammu rinnati</li> <li>• teab süld- ja valsivõtet; käärhüpet; galopp- ja vahetussammu</li> <li>• oskab tantse „Savikoja venelane” ja „Rikka ja vaese mehe mäng”</li> </ul>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid</li> <li>• liikumise alustamine ja lõpetamine muusika (rütm) järgi</li> <li>• asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati)</li> <li>• polkasamm rinnati ja seljati</li> <li>• suunajalg, suuna muutmine 8-taktulist muusikalist pikkust arvestades</li> <li>• korduvtuurilised Eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumängud - „Savikoja venelane“</li> <li>• lastetantsud - „Rikka ja vaese mehe mäng“</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suudab täita märgi normatiive</li> </ul>	<p><b>Spordimärk „Noor Lõvisüda”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• normatiivide täitmine</li> </ul>