

Kehaline kasvatus

4. klassi ainekava

Teadmised spordist ja liikumisviisidest	koostöö
<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>4. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>7. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	loodus- ja inimeseõpetus: inimene
Õpitulemused: <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 mänguregleid jne;• oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;• tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;• teab, mida tähendab aus mäng spordis;• valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	
Võimlemine	koostöö
<p>Rivikorraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p>	

<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerriipe.</p> <p>Akrobaatika: tirel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel; • hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; • sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T); • sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas 	
<p>Kergejõustik</p>	
<p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p>	
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab madallähte stardikäsklustega; • sooritab kaugushüppe paku tabamiseta; • sooritab hoojooksult palliviske; • jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; • jookseb 1km võimetekohase tempoga. 	
<p>Liikumis- ja sportmängud</p>	
<p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid.</p>	
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; • mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid. <p>Sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sooritab viske korvile korvpallis; 	

<ul style="list-style-type: none"> • sooritab ülaltsöödud võrkpallis • sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; • mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust. 	
Talialad	
<p>Suusatamine Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p>Uisutamine Käte ja jalgade töö täiustamine uisutamisel. Sahkpidurdus. Mängud uiskudel.</p>	
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suusatamine: <ul style="list-style-type: none"> o suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; o sooritab laskumise põhiasendis; o sooritab poolsahkpöörded; o sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; o läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3km (P) distantse. • Uisutamine <ul style="list-style-type: none"> o sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale; o kasutab uisutades sahkpidurdust; o uisutab järjest 6 minutit. 	
Orienteerumine	
<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.</p>	
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teab põhileppemärke (10–15); • orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; • arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; • oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. 	

Tantsuline liikumine	
<p>Ruunitaju ja kujundliikumise tunnetust arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Liikumise hoogsus ja pidurdamine.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused, soolorolid. Loovtants.</p> <p>Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.</p>	<p>muusika: laulumängud, rahvatants</p>
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tantsib eesti rahva- või seltskonnatantsu koos rühmaga ja teiste rahvaste seltskonnatantsu või tantsu teises tantsustiilis. 	