



## **AINEPASS**

Õppeaine: **Kehaline kasvatus**

Õpetaja: **Kaja Stimmer**

Klass: **4.klass**

**Trimester: III**

**Teemad:**

1. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused
2. Üldarendavad võimlemisharjutused:
  - a. Vahendita
  - b. Vahenditega
3. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused:
  - a. Saatelugemise ja/või muusika saatel.
  - b. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lödvestamised, vetrumised.
  - c. Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused
4. Rakendusvõimlemine:
  - a. Ronimine varbseinal
  - b. Harjutused varbseinal
    - a. käte erinevad haarded ja hoided;
5. Jooks:
  - a. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks
  - b. Kiirjooks stardikäsklustega
  - c. Pendelteatejooks
  - d. Kestvusjooks
  - e. Maastikujooks.
  - f. Jooksud tulemusele
6. Hüpped:
  - a. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused
  - b. Kaugushüpe paku tabamiseta
  - c. Kaugushüpe tulemusele

- d. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.
- e. Kõrgushüpe tulemusele

7. Visked:

- a. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta
- b. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.
- c. Pallivise tulemusele

8. Liikumismängud:

- a. Jooksu- ja hüppemängud.
- b. Kergetõustiku alasi arendavad mängud
- c. Mängud (jõukohaste vahenditega) viskamise, heitmise ja tõukamisega.
- d. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
- e. Maastikumängud

9. Jalgpall:

- a. Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P)
- b. löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine
- c. Mäng 4:4 ja 5:5

21. Orienteerumine:

- a. Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi
- b. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas
- c. Orienteerumismängud.
- d. Orienteerumine maastikul

**Õpitulemused:**

**Õpilane:**

1. Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses
2. teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes
3. teab, mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral
4. suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi
5. oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne
6. sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga
7. teab, mida tähendab aus mäng spordis
8. valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest
9. sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel
10. hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes

11. sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja hüppenööri
12. sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil
13. sooritab madallähte stardikäsklustega
14. sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe
15. sooritab hoojooksult palliviske
16. sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga
17. mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtunikuotsuseid
18. orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas
19. sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga
20. valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks
21. Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi.

### **Hindamine:**

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

### **Õppematerjal:**

Vilma Sahva „Kehaline kasvatus“ Õpetaja käsiraamat

E. Isop „Liikumismängud“

E. Isop „Maastikumängud“

### **Märkused:**

Õpilasel on igaks tunniks kaasas kehalise kasvatusriided. Kehalise kasvatusriided vabastamise kord : Õpilasi vabastatakse tunnist kirjaliku tõendi alusel (tõendi puudumisel loetakse puudumine põhjusetuks) .Tõendi kirjutab lapsevanem või lapse seaduslik esindaja. Tõend esitatakse õpetajale enne vastava tunni algust. Tõend esitatakse õpilaspäevikus , e-koolis või korrektsel paber kandjal. Vabastatud õpilane täidab kehalise kasvatusriide õpetaja poolt antud individuaalseid ülesandeid.