**KEHALINE KASVATUS**

**3. klass**

**1. Õppe- ja kasvatuslikud eesmärgid**

Taotletakse, et 3. klassi õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;

- omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemused õppesisu juures); sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;

- 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/liiklemise võimalusi;

- sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

- teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis; täidab kokkulepitud (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari;

- loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi; nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;

- harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

**2. Õppesisu ja õpitulemused**

1) Teadmised spordist ja liikumisviisidest

Õpitulemused

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;

- oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;

- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

- loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Õppesisu

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele, liikumissoovitused .Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutuliikleminesportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

2) Võimlemine

Õpitulemused:

Õpilane:

 - oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);

 - sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

 - sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;

 - hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

Õppesisu

Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine,

loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused

käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega 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, päkkkõnd 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.

3) Jooks, hüpped, visked

Õpitulemused

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;

- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;

- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;

- sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;

- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, 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. Korgushüpe otsehoolt.

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hoog.

4) Liikumismängud

Õpitulemused

Õpilane:

* sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
* mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

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

5) Taliala (valik - suusatamine)

Suusatamine

Õpitulemused

Õpilane:

* suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;
* laskub mäest põhiasendis;
* läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

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 sõiduviis.

6)Tantsuline liikumine

Õpitulemused

Õpilane:

* mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
* liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

Õppesisu

Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

7) Ujumine

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

**3 . Õppetegevus**

* organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
* kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
* oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;
* liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;
* spordivõistlustel ja/või tantsuüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena;
* spordi- ja/või tantsürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

**4. Hindamine**

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.