**4.klass**

* + 1. **Õppe ja kasvatuslikud eesmärgid**

Kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

1. oskab selgitada kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kehalise
2. aktiivsuse tähtsust tervislikus eluviisis;
3. tegeleb iseseisvalt kehakultuuriga;
4. aitab järgida ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistes
5. spordiüritustes;
6. mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel;
7. täitab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes;
8. teeb koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega.

**2. Õppesisu ja õpitulemused**

**1) Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.

Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses, käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi.

**Õpitulemused**

Õpilane:

* selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
* mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse 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 mängureegleid.

**2) Võimlemine**

**Rivikorra harjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; kahte viirgu ja kahte rivvi.

**Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

**Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused** saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

**Rühiharjutused.** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

**Iluvõimlemine (T).** Hüpitsa hood, ringid, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked

ja püüded palliga, harjutused võimlemisrõngaga ja -lindiga.

**Rakendus- ja riistvõimlemine.** Kahe- ja kolmevõtteline ronimine; köiel; käte erinevad haarded ja hoided; hooglemine rippes;

**Akrobaatika.** Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused;

painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); käte peale seisu minek.

**Tasakaaluharjutused.** Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

**Toenghüpe.** Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; harkhüpe.

**Õpitulemused**

Õpilane:

* sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika
* saatel;
* hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
* sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga , rõngaga, palliga, lindiga (T);
* sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
* sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T)
* sooritab õpitud toenghüppe

**3) Kergejõustik**

**Jooks.** Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.

**Hüpped.** Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

**Visked.** Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.

**Õpitulemused**

Õpilane:

* sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
* sooritab kaugushüppe paku tabamiseta ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
* sooritab hoojooksult palliviske;
* jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
* jookseb järjest 4 minutit.

**4) Liikumis-ja sportmängud**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Rahvastepalli erinevad variandid.

**Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;

- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

**Sportmängud** (kooli valikul õpetatakse korvpalli ja jalgpalli)

Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega.

Korvpall**.** Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.

Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.

Jalgpall – söödud, palli peatamine, löögitehnika.

**Õpitulemused**

Õpilane:

* sooritab põrgatused takistuste vahelt korvpallis, erinevad söödud ja visked korvile
* sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
* mängib kaht sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.

**5) Taliala** (kooli valikul suusatamine)

**Suusatamine**

Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis;

Pöörded paigal (hüppepööre).

Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.

Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine.

Sahkpidurdus.

Mängud suuskadel.

**Õpitulemused**

Õpilane:

* suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga

**6) Ujumine** (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes)

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; hügieeninõuded ujumisel.

Veega kohanemise harjutused.

Rinnuli- ja seliliujumine.

**Õ**pilane:

* ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

**7) Orienteerumine**

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Orienteerumismängud.

**Õpitulemused**

Õpilane:

* oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
* 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.

**8) Tantsuline liikumine**

Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid.

Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutrumba põhisamm.
Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine.

Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad.

Rühma koostöö tantsimisel.

**Õpitulemused**

Õpilane:

* tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
* kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

**3. Õppetegevus**

Organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena.

Iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena.

**4. Hindamine**

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust, aktiivsust tunnis, püüdlikkust. Hinnata tuleb ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.