

Kehaline kasvatus 3. klassile

Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse
- liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja
- liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa
- mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Kehalise kasvatusena ainekava 3. klassile

1. Ajaline maht
2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 2. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Käsklused "Paigal", "Joonda", "Valvel", "Vabalt". Raporteerimine. Ümberpöörde paigal, osade kaupa, järjest loendamine. Rivistumine kolonni 2-, 3-, 4- kaupa suunaja või orientiiri järgi. Liikumine "maona".

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine. Ripped toengud. Ripplamang. Ripplamangus käte kõverdamine. Ripplamangus kangil liikumine kõrvale. Ripe köiel või latil. Harktoenglamang, toengpõlvitus.

Toenghüpped. Tasakaaluharjutused. Võimlemispingil kõnd lisaülesannetega, erinevate käteasenditega. Rõhkeis. Selg ees kõnd. Pöörded päkkadel 90 ja 180Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega.

Akrobaatika

Tirel ette ja taha. Poolspagaat. Turiseis. Kaarsild selili lamangust (abistamisega). Veere kõrvale harkistest ette ringveere.

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused. Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 40 m . Tsoonijooksud 3x10 m . Jooks rahulikus tempos 3-4 min. Põlvetõstejooks paigal ja edasiliikumisega ; jalatõstejooks; sääretõstejooks ja jooks ristsammudega. Kõrgushüpe-üleastumishüpe. Kaugushüpe täishoolt (reglementeerimata äratõukekohaga). Ridahüpped (hüpped jalalt jalale). Visked, viskeharjutused. Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 5m). Viskeharjutused kergete topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.

Sportmängud

Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega erineva rütmiga ning söötmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud

Liikumismängud

Jooksu-, viske-, hüppemängud. Akrobaatilised mänguvormid. Mängud suuskadel . Lihtsamate korv- ja jalgpalli elementide tutvustamine. Rahvastepall

Suusatamine

Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Libisemine ühel suusal (vabalibisemine) . Laskumine madalasendis. Käärtõus. Astesammtõus. Astepööre laskumisel

Ujumine

Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaiades. Hügieeninõuded ujulas. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli-, vaba- ja seliliujumine.

Eeldatavad õpitulemused

- Teab käitumisreegleid spordiväljakul, spordisaalis.
- Teab hügieeninõudeid, ohutusnõudeid, kehaliste harjutuste mõjust tervisele.
- Oskab täita rivi- ja korraharjutusi.
- Sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi.
- Sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi, hüpelda hüpetsaga paigal.
- Liikuda ripplamangus kangil kõrvale, maanduda poolkükki käed ees.
- Oskab alustada jooksu püstilähtest, hüpata kaugust sammasendist õige maandumisasendiga.
- Oskab hüpata kõrgust üleastumishüppega, visata palli paigalt kaugusele.
- Oskab suusatamisel vahelduvtõukelist 2-sammulist sõiduviisi.
- Teab milliseid olukordi võib esineda vees ja teab mida teha nende vältimiseks.
- Suudab ujuda 25 meetrit

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi [hindamisjuhendile](#).

5. Kasutatav õppevara

I. Saulepp, A. Truupõld , E. Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ.1993

A. Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993

R. Aule Kergejõustiku alade õpetamine. TÜ. 1993

H. Torim Kiirjooks

H. Torim Palli-, Granaadi – ja odaviske tehnikast , õpetamisest ja õppimisest. TpedI.1985

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991.

M. Zapletal 1000 mängu.1984

6. Lõiming

Vaata [lõimingutabelit](#).