

# KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

## põhikooli 3. klassile

### 1. Õpieesmärgid.

3. klassis kehalise kasvatuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- on terve ja hea rühiga;
- omab motivatsiooni, huvi ja teadmisi iseseisvaks kehakultuuri harrastuseks;
- omandab hügieeniharjumused;
- omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumuse;
- arendada kehalisi võimeid eeskätt painduvust, osavust, kiirust.

### 2. Õppeseisu – 70 tundi.

#### 2.1 Võimlemine - 12 tundi.

- Rivi- ja korraharjutused. Käsklused “ Pikem samm”, “ Tihedam samm”, „Harvem samm “, “ Paariks loe “.
- Rivistumine kahte viirgu, ümberrivistumine kahest viirus kahte ringi, liikumine diagonaalselt, maona.
- Harvenemine ja koondumine (juurdevõtusammudega käteulatusele).

#### 2.1.1 Rakendusvõimlemine.

- Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud.
- Ronimise eri variandid (varbseinal, redelil, kaldpingil).
- Üle takistuste ronimine, takistuste alt ronimine.
- Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis.
- Ripplamang.
- Hüppeharjutused
- Toenghüpped
- Hüpped üle “ kraavi” kahe ja ühe jala tõukelt maandumisega kahele jalale.
- Tasakaaluharjutused.
- Päkkseis suletud silmadega.
- Kõnd ristsammudega ette üle maasetseva nõõri(joone).
- Pöörded päkkadel 90 ja 180 maas ja võimlemispingil
- Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega.

### **2.1.2 Akrobaatika.**

- Veere kõrvale sirutatult.
- Turiseis.
- Tirel ette.
- Sirutushüpe.

### **2.1.3 Rütmika ja tants.**

- Polkasamm
- Vahetussamm (liikumine otse ning küljele)
- 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.

### **2.2. Kergejõustik - 24 tundi.**

- Jooks, jooksuharjutused.
- Jooks kitsas "koridoris"
- Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega
- Jooks "kraavide" ja madalate takistuste ületamisega.
- Võidujooks kuni 40m.
- Jooks rahulikus tempos kuni 4 min.
- Kõrgushüpe otsehoolt.
- Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga.
- Paigalt kaugushüpe.
- Visked, viskeharjutused.
- Märkivisked (märgi kaugus 4 m, vertikaalse märgi kõrgus 2 m, läbimõõt 1m).
- Topispallide veeretamine, viskamine ja püüdmine mänguvormis.

### **2.3 .Sportmängud - 12 tundi.**

- Keskmise palli veeretamine, viskamine ja püüdmine paarides.
- Rahvastepall.
- Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes.

## **2.4. Liikumismängud - 14 tundi.**

- Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud.
- Maastikumängud.

## **2.5. Suusatamine - 8 tundi.**

- Libisamm keppidega.
- Libisemine ühel suusal.

## **2.6. Ujumine** (kohustuslik algõpetus I või II kooliastmes).

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

## **3.0 Lõimumine teiste ainetega.**

- Matemaatika: rivi- ja korraharjutusel järgarvude loendamine, numbrite loendamine, pikkusühikute tundmine, ajaühikute tundmine.
- Rütmika ja muusikaõpetus: liigutuste erinevad vormid, ruumi tunnetus, rütmi tunnetus, loovuse arendamine, musikaalsuse arendamine.
- Liiklusõpetus: liiklus tänaval.

## **4.0 Läbivad teemad.**

- Keskkond ja säästev areng: looduskaitse, õppeväljakute ja harjutuspaikade korrashoid
- Turvalisus: tööohutus, ohutu liiklus

### 3. Õpitulemused.

#### 3. klassi õpilane:

- teab käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis;
- teab ohutus-ja hügieeninõudeid;
- teab harjutuste mõjust tervise tugevdamisele, rühile;
- oskab riietuda vastavalt olukorrale;
- oskab tõsta, kanda ja paigutada väikeinventari ja matte;
- oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viskeharjutusi, ronida varbseinal, redelil, kaldpingil;
- oskab ronida üle ja alt takistuste, kasutada toenguid matkimisharjutustena;
- oskab rippes jalgade kõverdamist-sirutamist, hargitamist;
- oskab hüppeid kahe ja ühe jala tõukelt;
- oskab veeretada ennast kõrvale sirutatult, turiseisu;
- suusatamises trepptõusu, laskuda põhiasendis;
- oskab kasutada kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmisi ja vilumusi koduülesannete sooritamisel ja iseseisval harjutamisel;
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile;
- õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit.

## 4. Hindamine.

- Jooksev
- Kokkuvõttev (veerand, aasta)

Jooksva hindamise puhul õpilasel peab olema mitte vähem kui 4 jooksvalt hinnet, mille alusel moodustab veerandi lõplik hinne.

Aastahinne tuleneb nelja veerandi koondhindest.

Tulemuslikkuse kriteeriumid iseloomustavad määral omanikutunde materjal.

1. Teadmised . Hinnates teadmisi teemal "Kehakultuuri" sellised parameetrid: sügavus, terviklikkuse, kehtivuse, õpilastele kättesaadavad selles vanuserühmas. Et kontrollida teadmisi, kasutage järgmisi meetodeid: vaatlus, kontroll vestlus (kutsumata alla), katsetamine.

2. Mootori võimete ja oskuste.Hindamiseks motoorseid oskusi, järgmisi meetodeid: vaatlus, kõne ei näita, harjutusi ja kombineeritud meetod.

### Hindamiskriteeriumid

Tase	1.Teadmised
5	Sest vastus, kus õpilane näitab sügavat arusaamist, milline on materjal, kirjeldab oma loogiline ja põhjendatud.
4	Samal vastust, kui see sisaldab mõningaid vastuolusid ja väiksemaid vigu.
3	Sest vastus, mis ei ole loogiline järjestus on lünki teadmistes materjali, puudub nõuetekohane põhjendus.
2	Sest arusaamatusi ja teadmatus programmi materjal.
	<b>2. Motoorseid oskusi</b>
5	Liikumine või selle mõned osad on õiged, kooskõlas kõigi nõuetega eksimatult lihtne, vaba, selge, enesekindel, koos suurepärase poos, õige rütmi, õpilane mõistab sisuliselt liikumist, selle eesmärk, saan aru liikumine, selgitama, näidata, kuidas seda tehakse mittestandardised tingimused, saab avastada ja parandada vigu, mida teised õpilased.
4	Hinnatud 4, kui õpilaste tulemusi on ka tõhus, nagu eelmise puhul, kuid ei teinud rohkem kui kaks väiksemaid vigu.
3	Mootori tegevus põhimõtteliselt on õige, kuid dopusचनाodna töötlemata või paar väikest viga, mis viib piiratud liikumine, usalduse puudumine.Õpilane ei saa sooritada liikumine mittestandardised ja keeruline, võrreldes õppetund keskkond.
2	Liikumine või selle üksikuid elemente on korralikult jooksul riiki lubatud üks või kaks palju eksimusi.

## 5. Õppekirjandus

- 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 Kergetõustiku alade õpetamine. TÜ. 1993
- H.Torim. Palli-, Granaadi – ja odaviske tehnikast, õpetamisest ja õppimisest.TpedI. 1985.
- Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991.
- M.Zapletal. 1000 mängu. 1984
- K.Randrüüt.Valik kehalisi harjutusi laste-ja noorte liikumistundides kasutamiseks.Tallinn,2003.
- P.Kaldmäe.Laste ja noorukite kehaline kasvatus ja kehaline tervis.Tallinn,2001.

## 6. Õppevahendid.

Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad:

- pallid;
- hüpitsaid;
- võimlemisrõngas;
- topispallid;
- teatepulgad.