

Kehalise kasvatuse ainekava

3. klass

Õppesisu

Kehaline aktiivsus

- Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedekonna valikul.
- Enesetunde ja südamelöögisageduse muutuse märkamine erinevate liikumistegevuste ajal.
- Erineva intensiivsusega liikumismängud.
- Abivajava või haiget saanud õpilase märkamine ja abistamine / abi kutsumine.

Liikumine ja kultuur

- Kaasõpilastele harjutuste ettenäitamine ja liikumismängu läbiviimine.
- Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi.
- Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
- Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta.
- Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslas arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Riiete vahetamise ja pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist.
- Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.
- Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
- Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
- Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine.

Liikumisoskused

- Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul).

- Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpitsaharjutused.
- Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
- Edasilikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel.
- Harjutused ja mängud kelkudel.
- Harjutused suuskadel. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused suuskadel. Pöörded paigal, tõus ja laskumine. Klassika ja uisusammsõiduviis.
- Ratta, tõukeratta, kelgu ja suuskade korrektne hoiustamine. Turvavarustuse olulisus ja ohutu liiklemine, teistega arvestamine liikumisel.
- Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused.
- Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.
- Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.
- Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine hokikepiga.
- Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
- Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades. Ujumise hügieeninõuded.
- Veega kohanemise harjutused. Vee all liikumine ja sukeldumine. Hõljumise ja libisemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. Jalgade töö. Käte liikumine ja hingamise ajastamine.
- Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.
- Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.
- Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kehakontroll tantsides.
- Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

- Tagasiside andmine oskuste omandamise ning kaaslaste ja ohutusega arvestamise kohta.
- Liikumisoskuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

Tervis ja kehalised võimed

- Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
- Erinevate tegevuste kaudu õpib õpilane tunnetama enda võimeid. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.
- Arutelu teemal liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

Vaimne ja kehaline tasakaal

- Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused ning vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused.
- Emotsioonide ja nende muutuste märkamine ning nendega toime tulemine.

Õpitulemused

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult;
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult;
- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;

Liikumisoskused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadus ning turvavarustuse vajalikkust;
- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- nimetab kehalisi võimeid;
- teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.