

Kehaline kasvatus IV klass, 105 tundi

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). 	<p>Teema: Võimlemine</p> <p><u>Rivi- ja korraharjutused:</u> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p><u>Rühiharjutused:</u> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><u>Põhivõimlemine:</u> harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p><u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</u> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine:</u> kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p><u>Akrobaatika:</u> trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused:</u> harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p><u>Toenghüpe:</u> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p>Teema: Kergejõustik</p> <p><u>Jooks:</u> Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p><u>Hüpped:</u> Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p><u>Visked:</u> Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega 	<p>Teema: Pallimängud</p> <p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud,</p>

<p>liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p>teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid.</p>
<p>Õpilane</p> <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;</p> <p>2) laskub mäest põhiasendis;</p> <p>3) läbib järjest suusatades 3 km distantsi.</p>	<p>Teema: Suusatamine</p> <p>Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduveiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuveis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>
<p>Õpilane</p> <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p>Teema: Rütmika/tantsuline liikumine</p> <p>Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise 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.</p>

Koostaja: Tiia Kroonmäe