

**Kehaline kasvatus III klass, 105 tundi**

<b>Õpitulemused</b>	<b>Õppesisu ja praktilised tööd</b>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li><li>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li><li>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li><li>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</li></ol>	<p><b>Teema: Võimlemine</b></p> <p><u>Rivi- ja korraharjutused:</u> pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><u>Kõnni- ja jooksuharjutused:</u> rivisamm (P), võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad.</p> <p><u>Hüplemisharjutused:</u> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine:</u> ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><u>Akrobaatilised harjutused:</u> veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><u>Tasakaaluharjutused:</u> liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><u>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</u> sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li><li>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;</li></ol>	<p><b>Teema: Kergejõustik</b></p> <p><u>Jooks:</u> Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe.</p>

<p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p><u>Hüpped</u>: Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><u>Visked</u>: Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p><b>Teema: Pallimängud</b></p> <p><u>Jooksu- ja hüppemängud</u>: mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja püüdmisega.</p> <p><u>Palli käsitlemisalused</u>: pörgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-, jalgpall ja saalihoki) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepallimäng reeglite järgi.</p> <p>Maastikumängud.</p>
<p><b>Õpilane</b></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><b>Teema: Suusatamine</b></p> <p>Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel.</p> <p>Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis.</p> <p>Paaristõukeline sammuta sõiduveis.</p> <p>Laskumine põhiasendis.</p> <p>Sahkipidurdus.</p> <p>Mängud suuskadel.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>	<p><b>Teema: Rütmika/tantsuline liikumine</b></p> <p>Mitmest (4-st) osast koosnevad rütmikombinatsioonid.</p> <p>Liikumise alustamine ja lõpetamine muusikat (rütm) järgides.</p> <p>Suunajalg, suuna muutmine 8-taktilist muusikalist pikkust arvestades.</p>

	Asendid paarilise suhtes (ringjoonel ja kodarjoonel rinnati). Polkasamm rinnati ja seljati. Korduv tuurilised eesti rahvatantsud ja keerukamad laulumäged. Lastetantsud.
--	---

Koostaja: Tiia Kroonmäe