

**IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti**  
**3. klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi**

| Kasutatav õppevara: võimla, staadion, ujula, võimlemismatid, pallid, eraldussärgid, tähised, <a href="https://www.kooliujumine.ee/">https://www.kooliujumine.ee/</a> <a href="https://koolisport.ee/et/">https://koolisport.ee/et/</a>   |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| LIIKUMISOSKUSED  |   |  |   |  |
| Õppesisu kirjeldus (tegevused)   | Õpitulemused  | Hindamine  | Lõimingu võimalus   | Arendatavad digipädevused  |
| <p><b>Edasiliikumisoskused</b></p> <p><u>Jooks.</u> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Orienteerumine.</p> <p><u>Hüpped.</u> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Madalatest takistustest üle hüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><u>Ujumine.</u> Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaegas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p> <p><u>Oskus käsitseda vahendit</u></p> <p>Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p>Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, võrk- ja</p> | <p>1) Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>2) Osalemine koolispordiliidu projektides, mille raames mõõdetakse erinevaid eale iseäralikke võimeid (täpsus, vastupidavus, hüppevõime jms)</p> <p>3) Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> <p>6) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>7) Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> <p>8) Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduvõisiga ja vahelduvõukelise kahesammulise sõiduvõisiga suuskadel erineval maastikul 3 km.</p> <p>9) Oskab kasutada käärtõusutehnikat</p> <p>10) Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid</p> <p>11) Oskab liikuda rivis, poisid rivisammu ja tüdrukud võimlejasammuga;</p> <p>12) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või</p> | <p>Õpitulemusena fikseeritakse järgmised tegevused:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 m jooks</li> <li>• Kaugushüpe</li> <li>• Pallivise</li> <li>• Suusatamine</li> <li>• Akrobaatika</li> <li>• Kooliujumise test</li> </ul> | <p>Spordiga seotud teksti ning terminite mõistmine ja õigesti kasutamine.</p> <p>Loodusõpetuses vee omadused. Millal ja miks püsib inimene veepinnal.</p> <p>Jalgrattalubade sooritamine koos liiklusõpetusega.</p> | <p>Kodulehelt <a href="https://www.kooliujumine.ee/">https://www.kooliujumine.ee/</a> ja <a href="https://www.koolisport.ee/">koolisporti liit</a> projektide vajaliku info leidmine.</p> <p>“Noor lõvisüda” projekti juhend ja tutvustus. <a href="https://koolisport.ee/bw_client_files/koolisportiliit/public/img/File/Noor_Lovi_suda_juhend_2021_22.doc">https://koolisport.ee/bw_client_files/koolisportiliit/public/img/File/Noor_Lovi_suda_juhend_2021_22.doc</a></p> |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <p>minikorvpalliga.<br/>Liikumismängud väljas/maastikul. Rahvastepall.<br/><u>Oskus liikuda vahendil</u><br/>Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.<br/>Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Käärtõus.<br/>Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).<br/>Uisutamine. Käte ja jalgade tõuge libisemisel.<br/><u>Oskus kontrollida keha asendites</u><br/>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal.<br/>Tireli, turiseis ja kaldpinnalt trel taha.</p> | <p>saatelugemise saatel;<br/>13) Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;<br/>14) Hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).<br/>15) Ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub.<br/>16) Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.<br/>17) Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis</p> |  |  |  |
|---|--|--|--|--|

## TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

| Õppesisu kirjeldus (tegevused)  | Õpitulemused  | Hindamine  | Lõimingu võimalus | Arendatavad digipädevused  |
|---|---|--|-------------------|--|
| <p>Tervisega seotud kehalised võimete arendamine - aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus.<br/>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis;<br/>Ohutu ja kaaslast arvestav käitumine erinevate harjutuste ning liikumisviisidega tegeledes.<br/>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades.<br/>Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> | <p>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;<br/>2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;<br/>3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;<br/>4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele;<br/>5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.<br/>6) Õpilasel on teadmised enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu.</p> | <p>Koolisporti Liidu loodud eale vastav kehaliste võimete test</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Noor lõvisüda” projekti raames hinnatavad tegevused: 1500 m jooks, täpsusvise tennisepalliga, korvpalliga põrgatamine (slaalomliikumisenä), hüppenõõriga sulghüpped (kaks jalga koos).</li> </ul> |                   | <p>“Noor lõvisüda” projekti juhend ja tutvustus.<br/><a href="https://koolisport.ee/bw_client_files/koolisportidiliit/public/img/File/Noor_Lovisuda_juhend_2021_22.doc">https://koolisport.ee/bw_client_files/koolisportidiliit/public/img/File/Noor_Lovisuda_juhend_2021_22.doc</a></p> |

| <b>KEHALINE AKTIIVSUS</b>  |   |   |  |                                  |
|--|---|---|--|----------------------------------|
| <b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>  | <b>Õpitulemused</b>   | <b>Hindamine</b>  | <b>Lõimingu võimalus</b>   | <b>Arendatavad digipädevused</b> |
| <p>Õpilaste teadvustamine, et regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Mõõdukas või intensiivne vähemalt 20 minutit järjestikku toimuv liikumistegevus toetab õppimisvõimet parema keskendumisvõime ja aju hapnikuga varustatuse kaudu.</p> <p>Õpilane omandab mõningad teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte liikuda. Õpilane on vaimselt aktiivne, mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne.</p>  | <p>1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;</p> <p>2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;</p> <p>3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>4) märkab abi vajadust tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p>  | <p>Hinnatakse õpilase aktiivsust koolitunnis ja ka väljaspool kooli.</p> <p>Juhul kui õpilaste tervise seisund ei võimalda ainekava täita, koostatakse koostöös tugimeeskonnaga neile individuaalne õppekava.</p> | <p>Inimeseõpetuse tunniga koostöös tõsta õpilaste teadlikkust kehalise aktiivsuse vajalikkusest.</p> |                                  |
| <b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>  |   |   |  |                                  |
| <b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>  | <b>Õpitulemused</b>   | <b>Hindamine</b>  | <b>Lõimingu võimalus</b>   | <b>Arendatavad digipädevused</b> |
| <p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> | <p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p> |   |  |                                  |

| <b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>   |   |                  |                          |                                  |
|--|---|------------------|--------------------------|----------------------------------|
| <b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>  | <b>Õpitulemused</b>   | <b>Hindamine</b> | <b>Lõimingu võimalus</b> | <b>Arendatavad digipädevused</b> |
| <p>Õpilane saab teadmist, et liikumine on seotud inimese tervisega.</p> <p>Tähelepanuharjutused.</p> <p>Keskendumisharjutused.</p> | <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi</p> |                  |                          |                                  |