

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

4. klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi

Kasutatav õppevara: võimla, staadion, ujula, võimlemismatid, pallid, tähised, eraldussärgid.				
LIIKUMISOSKUSED				
Õppesisu	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalused	Arendavad digipädevused
<p>LIIKUMISOSKUSED VAHENDITA JA VAHENDIGA</p> <p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks.</p> <p>Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega.</p> <p>Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta.</p> <p>Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja hooga.</p> <p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p> <p>Palli hoie, palli veeretamine, söötmine, põrgatamine ja söötmine liikumisel.</p> <p>Korv-, võrk- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepalli erinevad variandid.</p> <p>Saalihoki. Pesapall. Sulgpall. Lptuu.</p>	<p>1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi õige tehnikaga, pendelteatejooksus ja teatejooksudes teeb õige teatevahetuse</p> <p>2) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>3) jookseb järjest 9 minutit.</p> <p>4) sooritab kaugushüppe tõukealalt</p> <p>5) sooritab kõrgushüppe üleastumistehnikas</p> <p>6) sooritab täpsusviskeid vastu korvilauda</p> <p>7) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>Tervisliku seisundi eripärast lähtuvalt õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi.</p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>4) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia</p>	<p>Õpitulemusena fikseeritakse ja hinnatakse kehalist arengut järgmiste tegevuste läbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kiirjooks: 60m - Kaugushüpe - Pallivise - Keskmajooks 1500m <p>Rahvastepall;</p> <p>Korvpalli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - liikumise kombinatsioonid; <p>Võrkpall:</p> <ul style="list-style-type: none"> - söödud, - servid; <p>Jalgpall:</p> <ul style="list-style-type: none"> - harjutused 		

<p>Korvpalli põrgatused slaalomina ümber tähiste ja sammudelt vise korvile. Jalgpalli söötmine, - palli peatamine, löögid väravale. Võrkpalli sööduharjutused paarides, servid üle võrgu.</p>	<p>siseküljega jalgpallis; 5) sooritab sööduharjutusi, mängib lihtsustatud reeglitega võrkpalli, "pallilahing" 6) mängib kahte kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>			
<p>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL JA VAHENDITA Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p>	<p>1) suusatab klassikalise vahelduvtõukelise ja -paaristõukelise sõiduviisiga; uisusamm-sõiduviisis suusatab vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;</p>	<p>Suusatamine: tehnika harjutus, - distantsi läbimine</p>		
<p>UJUMINE Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p>1) Ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. 2) Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. 3) Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p>	<p>Ujumisoskus</p>	<p>Füüsika: veeomadused</p>	

<p>ORIENTEERUMINE Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud</p>	<p>1) tutvub orienteerumisega kaardi järgi, õpib kompassi kasutama ja tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki); 3) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi.</p>	<p>Orienteerumine</p>	<p>Matemaatika liikumiseks lihtsa plaani koostamine, mõõtkavad</p>	<p>Kasutab digivahendeid sihipäraselt, et esitada ja lahendada ennast või teisi huvitav ülesanne.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>				
<p>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Hindamine</p>	<p>Lõimingu võimalus</p>	<p>Arendatavad digipädevused</p>
<p>Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus , osavus, koordineatsioon, tasakaal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ● Teab liikumise ja toitumise seost tervisega ● Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel ● Annab hinnangu enda kehalistele võimetele 	<p>Kehaliste võimete testid; Kordineatsiooni ja painduvuse testid</p>	<p>Inimeseõpetus hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>	
<p>KEHALINE AKTIIVSUS</p>				
<p>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</p>	<p>Õpitulemused</p>	<p>Hindamine</p>	<p>Lõimingu võimalus</p>	<p>Arendatavad digipädevused</p>
<p>Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilane oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust ● Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust ● Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne ● Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras 	<p>Arvestatakse tervisest tingitud erivajadustega, õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest.</p>		

LIIKUMINE JA KULTUUR				
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;</p> <p>6) on kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust.</p> <p>Hinnatakse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - õpilase aktiivsust tunnis, - tunnivälise kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm. - teadmisi spordist, liikumisest. - teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. 	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p>	<p>Õpilane leiab erinevatest teabeallikatest vajalikku teavet, rakendades selleks erinevaid otsingumeetodeid. Loob, vormindab, salvestab ning vajaduse korral prindib kokkulepitud formaatides digitaalseid materjale.</p>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL				
Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
Hingamis- ja keskendumisharjutused, mis aitavad ennetada stressi ja pinget. Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis ja keskendumisharjutused). Kehatunnetusharjutused (venitus-, lõdvestusharjutused, massaaž, rahulikud mängud, mittevõistkondlikud mängud)	Oskused, teadmised, mille abil lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda. Oskus juhtida emotsioone, sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Teadmised, et neid harjutusi saab kasutada ka väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel. Oskused selle kohta, kuidas tulla toime vaimse ja kehalise koormusega nii selle ajal kui ka pärast seda.			