

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“**Kehaline kasvatus 4. klass****Nädalatundide arv 3**

Õppesisu	<p>Võimlemine Rivi- ja korraharjutused. Pöörded paigal (ühe jala kannal ja teise päkal). Käsklus "Paigal" täitmine. Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahe (kolme-, nelja-) kaupa liikumisel pööretega vasakule (paremale). Ümberrivistumine ringjoonele. Liikuminediagonaalselt. Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Ripe latil. Ronimine varbseinal liikumisega rippseisusja rippkükis juurdevõtusammudega kõrvale. Rippumine kangil (rööbaspuudel). Kinniripe ühe jalaga. Toenglamangust " karu". Hüppeharjutused, toenghüpped. Sirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega, sirutus. Tasakaaluharjutused. 360 kraadi pööre päkkadel maas. Varemõpitud kõnniharjutuste kombinatsioonid ja sirutusmahahüpe madalalt poomilt. Laskumine kükki (põlvitusse) ja tõusmine ning väljaastekõnd. Akrobaatika. Tirel taha (P) tiritamm kõverdatud jalgadega, püramiidid. Tantsuharjutused. Galopp-, hüpak- ja polkasammude kombinatsioon. Polkasamm pööreldes. Valsisamm. Jenka.</p> <p>Kergejõustik Jooks, jooksuharjutused. Jooks erinevatest lähteasenditest reageerimiskiiruse arendamiseks. Püstilähe, kiirendus jooksud, pendelteatejooks, kestvusjooks maastikul. Hüpped. Kõrgushüpe - üleastumishüpe. Kaugushüpe hoojooksult, äratõuke koht. Visked, viskeharjutused. Märkivisked, teatevõistlusi ja mängu topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.</p> <p>Sportmängud Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega erineva rütmiga. Palli põrgatamine liikumiselt parema ja vasaku käega (lisaülesannetega).</p> <p>Suusatamine Rivistumine suuskadel. Paigaltpöörded- tõstepööre tagant üle suusa. Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine laugel nõlval asendi muutmise. Ebatasasuste ületamine. Poolkaartõus.</p> <p>Orienteerumine Tingmärgid. Kaardi Orienteerimine kindlate orientiiride (teed, majad jne) järgi. Koolikaart.</p> <p>Ujumine Delfiini tehnika, kompleks ujumine.</p>
Õpitulemus	<p>Õpilane teab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) õpitud spordialade oskussõnu; 2) ohutusnõudeid ja ohustehnikat; 3) hügieenireeglid kehaliste harjutustega tegelemisel; 4) õpitud spordialade oskussõnu; 5) kasutamisevõtteid; 6) erinevaid ujumisviise. <p>Oskab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mängida liikumismänge ja rahvastepalli;

	<ol style="list-style-type: none">2) kinni pidada mängureeglitest;3) sooritada hüppeid toengusse mitmesugustele vahenditele;4) fikseerida sirutusmahahüpe sirutusega;5) sooritada lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi ning ronida;6) startida püstilähtest ja valida jooksukiirust;7) sooritada palliviset paigalt;8) osaleda pendelteatejooksus;9) hüpata kaugust täishoolt;10) hüpelda hüpitsaga paigal ja liikumisel;11) paaristõukelist sammuta sõiduviisi;12) ujuda kompleksi.
--	--