

Õpitulemused

KEHALINE KASVATUS

4. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ning nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.
- Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid, ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest.
- Suudab juhendamisel sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, spordib koos kaaslastega.
- Sooritab õpetaja valitud harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks.
- Tunneb õpitud spordialade ja tantsustiilide oskussõnu, oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Teab, mida tähendab aus mäng spordis.
- Nimetab Eestis toimuvad suurvõistlusi, tuntud Eesti sportlasi ja võistkondi.

Võimlemine

- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.
- Sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T).
- Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja tireltõusu rööbaspuudel.
- Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi madalal poomil.
- Sooritab abistamisel lihtsustatud toenghüppeid (hark- või kägarhüpe).

Kergejõustik

- Sooritab kiirjooksu püstilähtest stardikäsklustega ning oskab pendelteatejooksu.
- Sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja kasutab kõrgushüppes üleastumistehnikat.
- Sooritab palliviske paigalt ja nelja sammu hooga.
- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Jookseb omas tempos järjest 7 minutit.

Liikumis- ja sportmängud

- Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.
- Oskab mängida rahvastepalli erinevaid variante, tunneb mängureegleid ja austab kohtuniku otsuseid.
- Sooritab põrgatused takistuste vahelt.
- Sooritab võrkpalli ülalt- ja altsöödud vastu seina.

- Sooritab jalgpalli siseküljega sööte paarilisega.
- Sooritab kahe kooli poolt valitud sportmängu kontrollharjutusi.

Suusatamine

- Suusatab paaristõukelise ühesammulise klassikalise sõiduviisiga. Sooritab vahelduvtõukelist kahesammulist klassikalist sõiduviisi.
- Laskub mäest põhiasendis
- Sooritab uisusamppöörde.
- Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
- Läbib järjest suusatades 2 kilomeetri pikkuse (T) või 3 kilomeetri pikkuse (P) distantsti.

Lihtsustatud õppe läbiviimisel on aluseks Riigi Teatajas avaldatud põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava lihtsustatud õppe ainekavad: <https://www.riigiteataja.ee/akt/128122010014?leiaKehtiv>