

Õpitulemused

KEHALINE KASVATUS

3. 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.
- Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Võimlemine

- Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).
- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.
- Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha.
- Hüpleb hübitsat ette tiirutades ette 30 sekundit järjest.

Jooks, hüpped, visked

- Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega,
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km pikkuse distantsi.
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.
- Sooritab palliviske paigalt kahesammulise hoojooksuga.
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Liikumismängud

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.
- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Suusatamine

- Suusatab, kasutades paaristõukelise sammuga klassikalist sõiduviisi ja vahelduvtõukelist kahesammulist klassikalist sõiduviisi.
- Laskub mäest põhiasendis
- Läbib järjest suusatades 2 kilomeetri pikkuse (T) või 3 kilomeetri pikkuse (P) distantsi.

Ujumine

- Täidab ohutusnõudeid basseinis ja ujumisaigas.

- *Ujub vabalt valitud stiilis abivahendita 25 meetrit.*
- *Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.**
- *Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.**

* Rakendub 2018/19. õppeaastast.

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