

Õpitulemused

KEHALINE KASVATUS

4.klass

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

- Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ja nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes;
- Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid.
- 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 harjutuskombinatsiooni (16 takti) saatelugemise või muusika saatel.
- Hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal.
- Sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T).
- 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 (T), 9 minutit (P)..

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 kaheammulist klassikalist sõiduviisi.
- Sooritab laskumise põhiasendis.
- Sooritab uisusamppöörde.
- Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
- Läbib suusatades 2 kilomeetri pikkuse (T) või 3 kilomeetri pikkuse (P) distantsi.

ORIENTEERUMINE

- Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi.
- Teab kuni kümmet põhileppemärki.
- Oskab orienteeruda tuttavate silmapaistvate objektide järgi etteantud piirkonnas.
- Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.
- Oskab mängida erinevaid lihtsamaid orienteerumismänge plaaniga.

TANTSULINE LIIKUMINE

- Oskab paarilise vahetusega tantsida eesti rahva- ja seltskonnatantse.
- Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
- Oskab polkasammu ja ruutumba põhisammu.
- Tunneb tantsupidude traditsiooni ja on külastanud mõnda tantsuüritust.