

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 kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.
- Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid, ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest.
- Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.
- 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 hüpitsat 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

- *Ujub abivahendiga 25 meetrit.*
- *Täidab ohutusnõudeid basseinis ja ujumispaias.*
- *Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi.**
- *Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda.**

TANTSULINE LIIKUMINE

- *Mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge ja pärimustantse. Oskab 4- kombinatsioonilisi tantsuvõtteid ja tantsusamme.*
- *Liigub üksi, paarilisega ja grupis vastavalt muusikale, rütmile ja helile.*
- *Oskab polkasammu rinnati ja seljati.*

* Rakendub 2018/19. õppeaastast.