

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 hü pitsat 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

- 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.

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