

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi põhikooli ainekava

Õppeaine: KEHALINE KASVATUS	Klass: IV klass
<u>Eesmärgid:</u> 1. soovib olla terve ja rühikas; 2. tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama 3. omandab ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika 4. täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid 5. õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma	
<u>Õppesisu ja -tegevus:</u> I Teadmised spordist ja liikumisviisidest II Võimlemine - Rivikorra harjutused . Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Rühiharjutused, Rakendusvõimlemine ja riistvõimlemine. Akrobaatika. Tasakaaluharjutused , toenghüpe. III Kergejõustik IV Liikumis- ja sportmängud V Talialad - uisutamine, suusatamine VI Orienteerumine VII Tantsuline liikumine	
<u>Õppetulemused:</u> 1. Teab ohutus- ja hügieeninõudeid, valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab kehaliste võimete teste. Teab, mida tähendab aus mäng spordis. 2. Oskab jälgida oma liigutusi, sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsioone, sooritab lihtsamaid harjutusi võimlemisriistadel. 3. Oskab valida liikumiskiirust, oskab joosta pendelteatejooksu, sooritada hoojooksult kaugushüppe 4. Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga, mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid 5. Läbib järjest suusatades 2 km distantsi, uisutab järjest 15 minutit 6. Oskab mängida orienteerumismänge kaardiga ja kaardita. 7. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist, liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.	
<u>Hindamine:</u> Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse õpilase tunnivälisist tegevust, oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.	
<u>Õppematerjalid (õpikud, töövihikud, ülesannete kogud, CD-d, DVD-d, õppeprogrammid jt):</u>	