

3. klassi ainekava

Teadmised spordist ja liikumisviisidest	koostöö
<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>loodus- ja inimeseõpetus: mina ja tervis</p>
<p>Võimlemine</p>	
<p>Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüppisa tiirutamisega ette jalalt jalale, koos- jalgadega ja ühel jalal, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette, kaldpinnalt tiral taha, veere taha turiseisu, kaarsild, hundiratas, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt</p>	
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 	

<ul style="list-style-type: none"> • sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; • hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest), koosjalgadega, ühel jalal. 	
Kergejõustik	koostöö
<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Viskepalli hoiu. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p>	matemaatika: mõõtühikud
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; • on suuteline joostes valima võimetekohast tempot; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	
Liikumismängud	koostöö
<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall, pesapall (laptuu reeglitega), sulgpall.</p>	loodus- ja inimeseõpetus: liikumine matemaatika: mõõtühikud
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; • mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. 	
Talialad: suusatamine ja uisutamine	
<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p>	loodus- ja inimeseõpetus: mina ja tervis

<p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paarisõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvõukelise kaheammulise sõiduviiisiga; • laskub mäest põhiasendis; • läbib järjest suusatades 2-3 km; • libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; • oskab sõitu alustada ja lõpetada; • uisutab järjest 4 minutit. 	
<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>koostöö</p>
<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>muusika: muusikaline liikumine</p>
<p>Õpitulemused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 	
<p>Ujumine</p>	<p>koostöö</p>
<p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.</p>	<p>loodus- ja inimeseõpetus: mina ja tervis</p>
<p>Õpitulemus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; • hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi. 	