|  |
| --- |
| **Kehaline kasvatus IV klass****Õpitulemused IV klassi lõpuks** |
| **Võimlemine** õpilane* mõistab erinevaid riviharjutuste käsklusi, täidab neid vastavalt antud käsklustele;
* täidab õpitud võimlemisharjutuste oskussõnadega antud korraldusi;
* teab ja kasutab õpitavate võimlemisharjutuste sooritamisel enesejulgestamise ja

-abistamise võtteid;* järgib võimlemisriietusele ja jalatsitele esitatud põhinõudeid;
* sooritab 6- 8 harjutusest koosnevat virgutusvõimlemisprogrammi;
* sooritab painduvuse ja tasakaalu (dünaamiline ja staatiline) teste individuaalse arengu hindamiseks;
* oskab täita harjutusi erinevatel võimlemisriistadel;
* sooritab vahendiga harjutusi iluvõimlemises (T).
 |
| **Kergejõustik**õpilane* oskab nimetada erinevaid kergejõustikualasid;
* täidab õpitud kergejõustikualaste oskussõnadega antud korraldusi;
* tunneb õpitud kergejõustikualade reeglistikku;
* järgib ohutusnõudeid rühmas viskeid harjutades;
* valib kergejõustikutundideks sobiva spordiriietuse ja jalatsid;
* valib distantsile vastavalt sobiva liikumiskiiruse;
* sooritab pendelteatejooksus teatevahetuse;
* hüppab kõrgust üleastumistehnikas;
* hüppab kaugust täishoolt maandumisega;
* sooritab palliviset.
 |
| **Liikumismängud** õpilane* teab liikumis- ja sportmänge iseloomustavaid oskussõnu;
* teab õpitud sportmängude mängureegleid;
* täidab hügieeninõudeid ja järgib ohutusnõudeid;
* oskab mängida rahvastepalli määruste järgi;
* oskab sooritada tundides õpitud sportmängude elemente;
* oskab mängida tundides õpitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi.
 |
| **Suusatamine** õpilane* teab suusaspordi ajaloost Eestis;
* teab suusatamise ajaloolist tähtsust põhjarahvastele;
* teab suusaspordialasid (nt murdmaasuusatamine, mäesuusatamine jm);
* suusavõistluste võistlusalasid;
* oskab vältida traumasid suusatamisel, oskab abistada kaaslast;
* oskab valida ja hooldada suusavarustust, määrida suuski;
* läbib suuskadel 2 km.
 |
| **Tantsuline liikumine** õpilane* kasutab tantsu- ja rütmikaalaseid oskussõnu ja üldtermineid;
* nimetab seltskonnatantse nt samba, rumba;
* kirjeldab õpitud tantsude kultuuritausta;
* kirjeldab hea rühi positiivset mõju;
* järgib hügieeninõudeid;
* eristab kuulamise ja liikumise abil erinevaid rütme;
* sooritab galoppsammu, valsisammu otseliikumisel ja polkasammu pööreldes;
* tantsib valsi, rumba ja samba põhisammu;
* improviseerib lemmikmuusika saatel tantsulist liikumist;
* osaleb aktiivselt seltskonnamängudes;
* jälgib oma tantsuoskust ja arengut õpitud tantsudes koostöös õpetaja ja kaaslastega.

**Orienteerumine** õpilane |
| * teab objektide paiknemist saalis, staadionil;
* teab, kuidas orienteeruda kaardi järgi ja kuidas kasutada kompassi;
* teab põhileppemärke (10-15);
* orienteerub saalis, staadionil, õpperajal;
* orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani järgi;
* orienteerub silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
* valib sobiva koormuse, vajadusel muudab liikumise tempot või viisi;
* liikumistempo valikul arvestab erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme, takistusi;
* oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
 |

**Hindamine**

Ainekavas on kirjeldatud õppeaine õpitulemused kahel tasandil: üldised õpitulemused õpetamise eesmärkidena ja spordialade õpitulemused. Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatöötamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalikeja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega.

IV klassis hinnatakse õpilaste teadmisi, oskusi ja vilumusi viiepallisüsteemis, kus hinne «5» on «väga hea», «4» – «hea», «3» – «rahuldav», «2» – «puudulik» ja «1» – «nõrk».

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Hoiakutele (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine) antakse hinnanguid.

4. klassis hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

I poolaasta hindamine

1. Maastikujooks
2. Kaugushüpe paku tabamiseta.
3. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.
4. Hinnatakse püüdlikkust ja aktiivsust tunnis.
5. Harjutuste sooritamine erinevatel võimlemisriistadel.
6. 6- 8 harjutusest koosnev virgutusvõimlemisprogramm.

II poolaasta hindamine

Suusatamine

1. Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviisid.
2. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis.
3. 2 km suusatamine.
4. Õpitud sportmängude mängimine.
5. Õpitud tantsude sooritamine.
6. Orienteerumine etteantud või enda joonistatud plaani järgi.
7. Maastikujooks.
8. Kaugushüpe paku tabamisega.
9. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.