



1. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatus tundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Võimlemine. Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvaajajooks, päkkõnd., kõnd kandadel.</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käärhüplemine, hübitsaga hüplemine jalalt jalale, koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p>	<p>1.klassi lõpetaja:</p> <ul style="list-style-type: none">• teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele• oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval;• järgib reegleid ja ohutusnõudeid;• täidab mängureegleid ja hügieenireegleid;• oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske);• tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi;• täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;• riietuda vastavalt olukorrale;• oskab tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;• täidab rivi- ja korraharjutusi;• sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;• sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;• sooritab hüplemisharjutusi hübitsaga;• sooritab tireli ette;



1. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurde viivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tarel ette.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumaske, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

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.

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

- hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale;
- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega;
- läbib joostes võimetekohase tempoga staadioniringi (400 m);
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus;
- sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga;
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta;
- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;
- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- suusatab paaristõukelise sammuta ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduvõimlemisega;
- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh. Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
- suudab sukelduda õlgadesügavuses vees, hingata vette välja;
- hüppab jalad ees äärelt vette;



1. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.

Suusatamine. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Rütmika ja tantsuline liikumine. Õppida erineva olemusega tantse: jooniste ja muusikalise vaheldumisega, tantse paarilisega, ringil/sõõris, imiteerimise ja loominguliste ülesannetega tantse. Tantsude-mängude-muusika paikkondlikule päritolule sh. kodukandi pärimusele tähelepanu pööramine.

Ujumine. Veega kohanemine, mängud vees, vette välja hingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused.

- sooritab harjutusi õlgadesügavuses vees;
- lebab vees rinnuli ja selili asendis;
- teab ohte erinevates ujumiskohtades.