

# Kehaline kasvatus

## 1. klassi ainekava

Spordist ja liikumisviisidest	koostöö
Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.	loodus- ja inimeseõpetus: mina
Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.	loodus- ja inimeseõpetus: ohud kodus ja koduümbruses
Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riitumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	
Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	
Võimlemine	
<b>Rivikorra harjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.	
<b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).	
<b>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.	
<b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.	
<b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.	
<b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kääras ja sirutatult, juurdevõivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	
<b>Tasakaaluharjutused.</b> 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.	
Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt.	
<b>Õpitulemused:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li><li>• sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li><li>• sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li><li>• hüpleb hüpitsat tiirutades ette.</li></ul>	
Kergejõustik	koostöö

<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p>	
<p><b>Hüpped.</b> 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>matemaatika: mõõtühikud: meeter, sentimeeter</p>
<p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p>	
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>• on suuteline joostes valima võimetekohast tempot;</li> <li>• sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>• sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;</li> <li>• sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ul>	
<p>Liikumismängud</p>	<p>koostöö</p>
<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>	<p>matemaatika: arvud 0-100</p>
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>• mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ul>	
<p>Taliala</p>	
<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Sahkipidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> <p>Uiskude kandmine. Uisurivi.</p> <p>Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.</p> <p>Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga;</li> </ul>	

- laskub mäest põhiasendis;
- läbib järjest suusatades 1km;
- libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;
- oskab sõitu alustada ja lõpetada;
- uisutab järjest 4 minutit.

### Tantsuline liikumine

koostöö

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 koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

muusika:  
muusikaline  
liikumine

### Õpitulemused:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.