

Kooliaste: 1	Klass: 1	Tundide arv: 105
Õpitulemused:		Õppesisu:
KEHALINE AKTIIVSUS Õpilane: 1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 2) märkab liikudes südame löögisageduse ja enesetunde muutust; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abivajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras LIIKUMINE JA KULTUUR Õpilane: 1) loob midagi liikumisega seotult; 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 4) teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 5) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 6) riietub liikumiseks sobilikult; 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates asukohta ja suunda; 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.		KEHALINE AKTIIVSUS Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumise kaasnep soojatunne, hingeldamine). Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. LIIKUMINE JA KULTUUR Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias. Osalemine õpetaja juhitud arutelus. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Kohtuniku otsuse austamine. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riie vahetamise harjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitmis- ja otsimismängud. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend.

LIIKUMISOSKUSED

Edasiliikumisoskused:

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus
- 4) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta
- 5) sooritab kõrgushüppe otsehoolt
- 6) tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga
- 7) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m
- 8) ronib varbseinal, ronimispüramiidil jne.

Vahendil liikumisoskused:

Õpilane:

- 1) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
- 2) läbib järjest suusatades 1 km

Vahendi käsitlemisoskused:

Õpilane:

- 1) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 2) sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga

Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel:

Õpilane:

- 1) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 2) on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega

LIIKUMISOSKUSED

Edasiliikumisoskused:

Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused.

Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.

Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid.. Hüpitsaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine heli ja muusika saatel.

Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.

Vahendil liikumisoskused:

Harjutused ja mängud kelkudel. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie. Tasakaaluharjutused suuskadel, kukkumine ja tõusmine. Paaristõukeline sammuta sõiduviiis, vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviiis, põhiasend laskumisel.

Vahendi käsitlemisoskused:

Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Põrgatamisharjutused.

Palli löömisoskus käega.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud.

Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine ja söötmine hokikepiga.

Kehatunnetuse, koordinaatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.

Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel:

Tasakaalu hoidmine asendites. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine.

Tasakaalu hoidmine liikumisel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered.

Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.

3) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 4) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 5) arvestab tegevustes kaaslast; 6) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 7) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane: 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 2) nimetab kehalisi võimeid; 3) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale, enda nähtavaks tegemine. Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Turvavarustuse kasutamine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Veeohutusosalased oskused; oma võimete hindamine. Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslaste või kaaslastega liikumistegevuses. Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega. Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.
---	---