

Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS		Õppeaine: LIIKUMISÕPETUS	
Kooliaste: 1	Klass: 2		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;		KEHALINE AKTIIVSUS Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumise kaasnemine soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Südame löögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. 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. Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokkuleppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonid 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	

- 7) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
8) oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määra-tes asukohta ja suunda;

- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;

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 otschoolt või üleastumistehnikas
- 6) hüpleb hüpitsaga 30 sek
- 7) läbib liikudes (3x40min) 9,6-11,2 km
- 7) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m
- 8) ronib varbseinal, ronispüramiidil, köiel jne.

Vahendil liikumisoskus:

Õpilane:

- 1) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
- 2) läbib järjest suusatades 1 km
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;

Vahendi käsitlemisoskused:

Õpilane:

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

Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitmis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. Erinevad tantsud ja tantsumängud.. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend.

LIIKUMISOSKUSED

Edasiliikumisoskused:

Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimat- k. Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid. Hüppe- ja jook- sukombinatsioonid. Hüpitsaharjutused. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas..

Vahendil liikumisoskus:

Harjutused ja mängud kelkudel. Paaristõukeline sammata ja vahelduvtõukeline sõiduvõis. Treppitõus, käärtõus, sahkpidurdus.

Vahendi käsitlemisoskused:

Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. Palli löömisoskus käega. Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Juurdeviivad harjutused reketi- ja

Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel: Õpilane: 1) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 2) sooritab veereid kägaras ja sirutatult, trel ette, kaarsild 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; 4) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL Õpilane:	hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine hokikepiga. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutuse vahendite abil. Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel: Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Juurdeviivad harjutused turiseisiks ja treluks Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel. Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusega seotud teemadele. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine. Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusreeglitega arvestamine. Kaaslastega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusalaselt oskused, oma võimete hindamine. 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 – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordineerimine, 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
--	--

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	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
---	--