

Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS		Õppeaine: LIIKUMISÕPETUS	
Kooliaste: 1	Klass: 3		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, määrates asukohta ja suunda;		KEHALINE AKTIIVSUS Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedekonna valikul. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südame löögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. 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. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Osalemine õpetaja juhitud arutelus. Ausa mängu põhimõtted spordis, mängureeglites kokkuleppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riie vahetamise harjumuste kujundamine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitmis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.	

- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

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 üleastumistehnikas
- 6) hüpleb hübitsaga 30 sek
- 7) läbib liikudes (3x40min) 9,6-11,2 km
- 8) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km
- 9) ronib köiel

Vahendil liikumisoskused:

Õpilane:

- 1) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
- 2) läbib järjest suusatades 1,5 km
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;

Vahendi käsitlemisoskused:

Õpilane:

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

Erinevad tantsud ja tantsumängud.

Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides.

LIIKUMISOSKUSED

Edasiliikumisoskused:

Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust. Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Lühimat looduskeskkonnas. Hüppeoskus. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüppisaharjutused. Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

Vahendil liikumisoskused:

Paaristõukeline sammata ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Treppitõus, käärtõus, sahkpidurdus, laskumine põhiasendis. Suuskade (lumelaua) puhul teadmised, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine ja määrimine klassikalise sõidustiili puhul. Võimalus rakendada jalgrattaveerandi ideed.

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 kaaslastele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga). Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine hokikepiga. Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu,

3) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 4) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel: Õpilane: 1) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 2) sooritab akrobaatiliste harjutuste kombinatsiooni (veered, trel ette, trel taha (kaldpinnalt), kaarsild, turiseis) 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 kaaslasi; 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	koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/ Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks. . Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel: Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Toengud erinevate kehaosade peal. Maandumine. Rippumine. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt takistusrajad); kehahoid erinevates liikumistes. Kehakontroll tantsides. 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 nii linna- kui maakeskkonnas. Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Vahendil liikumises turvavarustuse kasutamine. Ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutuslased oskused, ujumisoskus, oma võimete hindamine. Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase 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
--	--

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: 1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon. 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. .
---	---