

## **I KOOLIASTME TEADMISED (ÕPIOSKUSED)**

### **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.

### **LIIKUMISOSKUSED**

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- 10) arvestab tegevustes kaaslasi;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- 12) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

### **TERVIS JA KEHALISED VÕIMED**

Õpilane:

- 1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- 2) nimetab kehalisi võimeid;
- 3) mõeldab 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 toime tulemist soodustavaid tegevusi.

**Praktilised tööd:** Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin/ei olnud aktiivne, pingutasin/ei pingutanud liikumisel), hinnang enda liikumisintensiivsusele laste Borgi skaala alusel (tegevus oli minu jaoks väga kerge kuni väga väsitav), liikumistegevuste kaardi täitmine koos lapsevanemaga, galerii enda päeva või nädala liikumistegevusest, on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse, lühimatki, ujumise kompleksharjutus, kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel, õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine

**Põhimõisted:** liikumisaktiivsus, südamelöögisagedus, enesetunne, 112, spordi- või kultuuriüritus/sündmus, “aus mäng”, riietumine, hügieen, kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga, liikumised vahendil (ratas, suusk, uisk, kelk), vahendi käsitlemine, kehakontrolli oskus, tervis, energia (toit, uni, liikumine), kehalised võimed, emotsioonid, vaimne ja kehaline tasakaal, lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu

**Lõiming:**

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus, õpilane oskab märgata, kas ja kui palju on ta kehaliselt aktiivne, hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine, kooliümbruse plaan, ilmakaared

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südame löögisageduse märkamine, loendamine, liitmine, lahutamine, jagamine, korrutamine, erinevad distantid, aeg, geomeetrilised vormid tantsus, ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo

kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine, teksti mõistmine, liikumismängude ja spordialade nimetused

Inimeseõpetus - märkab abivajamist tunnis ja kutsub abi ohu olukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel, kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek, riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine, toitumine, uni, liikumine, tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek

Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeel - spordialade nimetused, sõnavara

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, rütm

Sotsiaalne - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)