

Kehalise kasvatuse ainekava

1. klass

Õppesisu

Kehaline aktiivsus

- Arutelu läbi mängu liikumise ja sportimise tähtsusest inimese tervisele.
- Enesetunde muutuse märkamine erinevate liikumistegevuste ajal.
- Erineva intensiivsusega liikumismängud.
- Abivajava või haiget saanud õpilase märkamine ja abistamine / abi kutsumine.

Liikumine ja kultuur

- Kaasõpilastele harjutuste ettenäitamine ja liikumismängu läbiviimine.
- Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi.
- Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
- Käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis. Ohutu ja kaaslas arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Riiete vahetamise ja pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist.
- Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.
- Liikumisvõimalused looduses ja kodukohas. Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Enda asukoha leidmine kaardil. Kaardi abil liikumine.
- Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine. Klassidevahelisel tantsuvõistlusel osalemine.

Liikumisoskused

- Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul).
- Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.
- Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
- Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel.
- Harjutused ja mängud kelkudel.

- Harjutused suuskadel. Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused suuskadel. Pöörded paigal, tõus ja laskumine.
- Ratta, tõukeratta, kelgu ja suuskade korrektne hoiustamine. Turvavarustuse olulisus ja ohutu liiklemine, teistega arvestamine liikumisel.
- Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. 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 jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.
- Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine hokikepiga.
- Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil.
- Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.
- Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.
- Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kehakontroll tantsides.
- Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
- Liikumisoskuste nimetamine, oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine.

Tervis ja kehalised võimed

- Kehaliste võimete (koordineerimine, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
- Erinevate tegevuste kaudu õpib õpilane tunnetama enda võimeid. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.
- Arutelu teemal liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

Vaimne ja kehaline tasakaal

- Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused ning vaimset ja kehalist

tasakaalu toetavad meelerahuharjutused.

- Emotsioonide ja nende muutuste märkamine ning nendega toime tulemine.

Õpitulemused

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- teab miks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- märkab liikudes enesetunde muutust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult;
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult;
- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- tantsib rühmas;

Liikumisoskused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadus ning turvavarustuse vajalikkust;
- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;



- teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpilane:

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