

## **Ainevaldkond "Kehaline kasvatus"**

### **I kooliaste**

#### **LÄBIVAD TEEMAD**

**Elukestev õpe ja karjääri planeerimisel** toetatakse kehalises kasvatuses õpilaste innustamisega olema terve, omandama järjepidevalt uusi liikumisalaseid teadmisi ja oskusi ning tugevdama oma tervist ja parandama töövõimet. Võimekuse ja sügavama huvi ilmnemisel spordi

ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilast tema tulevase kutsevaliku tegemisel, tema karjääri kujundamisel

**Keskkond ja jätkusuutlik arengu** käsitlemist toetatakse kehalises kasvatuses kohustuslike ja valikkursuste raames. Looduses harrastatavate spordialade õppekorraldus väärtustab keskkonda ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks

**Kodanikualgatus ja ettevõtlikkuse** kaudu toetatakse õpilaste soovi tunnivälise liikumisharrastuse kaudu organiseerida ja viia läbi spordi- ja liikumisüritusi ning osaleda neis; suunatakse õpilaste juhendamisel tegutsevate liikumis- ja treeningrühmade tegevust.

Kultuuriline identiteedi raames hoiab õpilane end kursis toimuvate spordivõistluste ja tantsuüritustega, kehakultuuri arengulooga Eestis ja maailmas ning mõistab Eesti sportlaste eduka esinemise tähtsust tippspordis rahvusliku identiteedi kandjana. Õpilane õpib hindama Eesti tantsu, tunnetab oma kuuluvust eesti kultuuri keskkonda, austab oma rahva kultuuri ja väärtustab noorte ja üldtantsupidude traditsiooni Eesti kultuuripildis ning UNESCO maailmapärandi nimekirjas.

**Teabekeskonna, tehnoloogia ja innovatsiooni** kaudu suunatakse õpilast leidma, koguma ja analüüsima oma tervise hoidmiseks/tugevdamiseks, iseseisva spordi- ja liikumisharrastuse kujundamiseks ja teadlikuks treenimiseks vajalikku infot. Õpilases tekitatakse huvi jälgida erinevaid infokanaleid, mille kaudu saab olla kursis spordi- ja tantsu sündmustega.

Tehnoloogia ja innovatsiooni rakendused seostuvad kehaliste võimete näitajaid puudutavate materjalide kogumise, analüüsimise, võrdlemise ja järelduste tegemisega, et selle kaudu leida õpilase arenguks sobivaid nüüdisaegseid lahendusi ja vahendeid.

**Tervis ja ohutuse** puhul on kehalisel kasvatusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist ning õpilase väärtushinnangute kujunemist toetatakse kohustuslike ja valikkursuste ning tunnivälise tegevuse kaudu. Kehaline tegevus toimub tervislikus ja turvalises õpikeskkonnas. Nimetatud teema võimaldab õpilasel mõista kehalise aktiivsuse (liikumise/sportimise) tähtsust tervisele ja kujundada oma liikumisharrastust.

**Väärtused ja kõlblus** seostub spordis ausa mängu põhimõtete järgimisega kehalises kasvatuses ning tunnivälises tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja järgimine igapäevaelus toetab kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

#### **Kehalise kasvatuselõimingu võimalusi teiste ainevaldkondadega.**

**Eesti keel** - spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

**Matemaatika** - loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine

**Loodusõpetus** - loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis; aeroobsus ja organite töö; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid; infovahetus väliskeskkonnaga  
**Muusika** - rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber  
**Kunst ja käsitöö** - ilu märkamine liikumises ja enda ümber

## **AINEKAVA 1. klass**

### **3 tundi nädalas.**

### **Õppesisu**

#### **TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine teel sportimise paikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.

Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest

#### **Taotletavad õpitulemused**

##### **1. klassi õpilane:**

kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid;

teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;

teab spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi

#### **VÕIMLEMINE**

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõetusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine.

Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saate lugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused: veere kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumaske, tasakaalu arendavad liikumismängud.

Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.

#### **Taotletavad õpitulemused**

##### **1. klassi õpilane:**

1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);

2) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;

## **JOOKS, HÜPPED, VISKED**

Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.

Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

### **Taotletavad õpitulemused**

#### **1.klassi õpilane**

- 1) jookseb kiirjooksu püsti stardist stardikäsklustega
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;
- 4) sooritab palliviske paigalt
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe vetruva maandumisega

## **LIIKUMISMÄNGUD**

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.

Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused.

Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.

Liikumismängud väljas/maastikul

### **Taotletavad õppetulemused**

1. klassi õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust

## **TALIAD**

Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi.

Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest.

Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.

### **Taotletavad õppetulemused**

#### **1. klassi õpilane:**

- 1) suusatab
- 2) laskub mäest põhiasendis;

## **TANTSULINE LIIKUMINE**

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.

Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud

### **Taotletavad õppetulemused**

#### **1. klassi õpilane:**

- 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
- 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.