

Kehaline kasvatus I klass, 105 tundi

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab rivistada tunni alustamiseks, tervitada; 2) oskab rivistuda viirgu ja kolonni, sooritab pöördeid paigal; 3) oskab päkkõndi, harki- ja käarihüplemist; 4) oskab saatelugemise ja muusika saatel sooritada üldarendavaid harjutusi; 5) julgeb ronida varbseinal, üle takistuste, kaldredelil; 6) oskab turiseisu ja tirelit ette; 7) oskab liikuda joonel ja võimlemisingil. 	<p>Teema: Võimlemine Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. <u>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</u>: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käarihüplemine. <u>Üldarendavad võimlemisharjutused</u>: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. <u>Rakendusvõimlemine</u>: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. <u>Akrobaatilised harjutused</u>: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseis. <u>Tasakaaluharjutused</u>: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. <u>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks</u>: sirutushüpe.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teab püstistardi stardikäsklusi; 2) oskab jooksu alustada ja lõpetada; 3) oskab vahetada pendelteatejooksu teatepulka; 4) oskab sooritada hüpet ja vetruvalt maanduda; 5) viskab kaugusele ülalt tennispalli. 	<p>Teema: Kergejõustik <u>Jooks</u>: jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. <u>Hüpped</u>: takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. <u>Visked</u>: palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis)palliga. Pallivise paigalt.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) saab aru liikumismängude seletusest; 	<p>Teema: Pallimängud Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused</p>

<ul style="list-style-type: none"> 2) oskab võistelda, võita ja kaotada; 3) oskab pörgatada korvpalli ja muuta suunda palliga ja pallita. 	<p>erinevate vahenditega. <u>Liikumine pallita</u>: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Pörgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>
<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) oskab kinnitada suuski, hoida keppe õigesti; 2) oskab suuski transportida; 3) julgeb laskuda nõlvakult; 4) oskab õigesti kukkuda; 5) teab trepptõusu ja lehvikpööret; 6) suudab suusatada 500 m. 	<p>Teema: 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.</p>
<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) oskab kuulata rütmi; 2) oskab tantsida laste seltskonnatantse; 3) oskab tantsida paarilisega; 4) teab hüpak- ja galoppsammu; 5) oskab tantsida koogipolkat ja Kalle-Kustat. 	<p>Teema: Rütmika Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõpp samm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p>

Koostaja: Tiia Kroonmäe