

AINEKAVA

KEHALINE KASVATUS

I KOOLIASTE

Õppe- ja kasvatus eesmärgid:

- õpilane soovib olla terve ja rühikas;
- õpilane mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- õpilane tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- õpilane omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- õpilane täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- õpilane õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- õpilane tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

1. klass

TEEMA	ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
1. Teadmised liikumisest ja spordist	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Harjutamine aktiivselt kehalise kasvatus tundides. Huvi tundmine õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis. Heaperemehelik kooli inventari kasutamine. Hügieenireglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest ja Eesti sportlastest.	Õpilane <ul style="list-style-type: none">• oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval• järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid• täidab mängureegleid• teab spordialasid ja Eesti sportlasi• teab ja täidab hügieeninõudeid• võistkonna mängudes arvestab teistega• annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)

<p>2. Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirl ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) • sooritab tireli ette ja turiseisu • oskab sooritada lühikest põhivõimlemise kombinatsiooni
<p>3. Jooks, hüpped, visked</p>	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus • sooritab palliviske paigalt • õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta
<p>4. Liikumismängud</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega

		liikumismänge <ul style="list-style-type: none"> • mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust
5. Talialad	<p>Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre ehk astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhjasendis.</p> <p>Uisutamine Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel; uisutaja kehaasend.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab kasutada sihtotstarbeliselt suusavarustust • suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga • • õpilane laskub mäest põhjasendis • • õpilane läbib järjest suusatades 1 km distantsti <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab kasutada sihtotstarbeliselt uisugarustust • oskab püsida uiskudel • oskab uiskudel kukkuda ja püsti tõusta
6. Ujumine	Ohutusnõuded ja kord basseinis. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemi ne ja veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selilibisemine. Ujuvharjutused, sukeldumine.	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • julgeb kõndida rinnuni vees • saab hakkama vette ja välja hingamisega • suudab libiseda rinnuli ja selili • suudab sukelduda ja basseinipõhjust esemeid üles tuua • oskab teha ujuvharjutust "Kork", "Hõljumine"

		<ul style="list-style-type: none"> • suudab läbida lauaga rinnuli 25 m • oskab ujuda lauaga selili 25 m • teab ja järgib veeohutusnõudeid
--	--	--

2. klass

TEEMA	ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
1. Teadmised liikumisest ja spordist	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Harjutamine aktiivselt kehalise kasvatuses tundides.</p> <p>Huvi tundmine õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis.</p> <p>Heaperemehelik kooli inventari kasutamine.</p> <p>Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.</p> <p>Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest ja Eesti sportlastest.</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid • täidab mängureegleid • teab spordialasid ja Eesti sportlasi • teab ja täidab hügieeninõudeid • võistkonna mängudes arvestab teistega • annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
2. Võimlemine	<p>Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p>Kõnniharjutused: ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p>	<p>Õpilane;</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T) • sooritab tireli ette ja turiseisu • hüpleb hüpitsat tiirutades ette • oskab sooritada lühikest põhivõimlemise

	<p>Hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinaatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Tasakaaluharjutused: päkkõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused</p> <p>toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	<p>kombinatsiooni</p>
<p>3. Jooks, hüpped, visked</p>	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus • sooritab pallivise paigalt ja kolmesammulise hooga • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta • läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi
<p>4. Liikumismängud</p>	<p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud.</p> <p>Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepall.</p> <p>Maastikumängud.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega liikumismänge • mängib rahvastepalli

		<p>lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</p>
<p>5. Taliaalad</p>	<p>Suusatamine Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Libisamm. Vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.</p> <p>Uisutamine Käte ja jalgade tõuge ning libisemine. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Sahkpidurdus.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga • laskub mäest põhiasendis • läbib järjest suusatades 1 km distantsti • oskab kasutada sihtotstarbeliselt suusavarustust <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskad sõitu alustada ja lõpetada • oskad uiskudel kukkuda ja püsti tõusta • oskab kasutada sihtotstarbeliselt uisugarustust
<p>6. Ujumine</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinis. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selililibisemine. Rinnulibrass, vettehüpped.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suudab libiseda rinnuli ja selili • sooritab ujuvharjutused "Meritäht" • suudab ujuda abivahendiga 25 meetrit • • oskab ja suudab vee all hinge kinni hoida • suudab vette hüpata jalad ees

3. klass

TEEMA	ÕPPESISU	ÕPITULEMUS
<p>1. Teadmised liikumisest ja spordist</p>	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Harjutamine aktiivselt kehalise kasvatuses tundides. Huvi tundmine õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Heaperemehelik kooli inventari kasutamine. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest ja Eesti sportlastest.</p>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval • järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid • täidab mängureegleid • teab spordialasid ja Eesti sportlasi • teab ja täidab hügieeninõudeid • võistkonna mängudes arvestab teistega • annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
<p>2. Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni- ja jooksuharjutused: ravisamm (P), võimlejasamm (T). Üldkoormavad ja koordineerivad harjutused: hüplemine hüppisa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerivharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega. Põhivõimlemise kombinatsioon saatelugemise või muusika saatel. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt,</p>	<p>Õpilane;</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab liikuda, kasutades ravisammu (P) ja võimlejasammu (T) • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) saatelugemise saatel • sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha • • hüpleb hüppisat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest) • oskab sooritada lühikest põhivõimlemise kombinatsiooni

	<p>rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, pakkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumisega, tasakaalu arendavad mängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>	
3. Jooks, hüpped, visked	<p>Jooks. Jooksuasendeid ja liigutusi korrigeerivad harjutused. Kiirendusjooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Püstilähe. Kiirjooks. Kestvusjooks. Pendelteatejooks.</p> <p>Hüpped. Kaugushüpe hoojooksuga paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie, viskeliigutus. Pallivise kahesammulise hooga.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega • läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi • sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus • sooritab pallivise paigalt ja kahesammulise hooga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta
4. Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud jõukohaste vahendite viskamise, heitmise ja püüdmisega. Palli käsitemisharjutused, põrgatamine, vedamine, heitmine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge (korv-, käsi-, võrk-,</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge • mängib rahvastepalli

	jalgpalli ja saalihokit) ettevalmistavad liikumismängud, teatevõistlused pallidega. Rahvastepallimäng reeglite järgi. Maastikumängud.	lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust
5. Talialad	<p>Suusatamine Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Laskumine põhiasendis. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.</p> <p>Uisutamine Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl.</p>	<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga • laskub mäest põhiasendis • läbib järjest suusatades 3 km distantsti • oskab kasutada sihtotstarbeliselt suusavarustust <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel • oskab sõitu alustada ja lõpetada • uisutab järjest 4 minutit • oskab kasutada sihtotstarbeliselt uisugarustust
6. Ujumine	Ohutusnõuded ja kord basseinis ning ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	<p>Õpilane saab ujumiskursuse sooritamaks, kui</p> <ul style="list-style-type: none"> • hüppab sügavasse vette, • ujub 100 m rinnuli asendis, • sukeldub, • toob käega põhjast eseme, • püsib paigal puhates ja asendeid vahetades 3 minutit, • ujub seejärel 100 m selili asendis ja välju veest

LÕIMING:

Eesti keel. Erinevate spordi- ja liikumisalade oskussõnade ja terminite mõistmine, kasutamine ning kinnistamine tegevuste kaudu; kuulamise ja eneseväljendusoskuse kujundamine.

Matemaatika. Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades. Loendamine, liigitamine, tulemuste võrdlemine ja analüüs; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud.

Inimeseõpetus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, hoiakute ja hügieeninõuete kujundamine; seoste loomine, probleemide nägemine ja lahendamine. Säästev ja tervislik eluviis sporti harrastades; karastamine, tervislik toitumine; koostegutsemine, kaaslaste arvestamine ning kokkulepetest/ausa mängu reeglite järgimine ja kinnipidamine; olümpiamängude tutvustamine.

Loodusõpetus. Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; erinevad pinnavormid; looduskeskkonna tunnetamine.

Muusika. Rütmi ja liikumise seostamine.

PROJEKTID:

- Sügisesed ja kevadised spordipäevad
- Rahvastepalli ja jalgpalli võistlused
- Fotojaht
- Tähelepanu, Start
- Krossijooks sügisel ja kevadel
- Jüriöö jooks

DIGIPÄDEVUSED:

Fotojaht – erinevate objektide leidmine ja pildistamine