

# KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

## Põhikooli 1.klassile

### 1. Õpieesmärgid

1. klassis kehalise kasvatuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- omandab motivatsiooni, huvi ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks;
- on terve ja hea rühiga;
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi;
- omandab eluks vajalikud oskused ja teadmised tervislikust eluviisist;
- arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi;
- omandab suhtlemisoskuse ja koostööharjumused.

### 2. Õppesisu – 70 tundi.

#### 2.1. Võimlemine - 18 tundi.

- Põhiasendid ja liikumised. Rivistumine ühte viirgu, kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine. Põhiseisang. Joondumine. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Kõnd, kõnniharjutused – päkkkõnd, kõnd kandadel. Hüplemisharjutused. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Koordinatsioonihüplemised ja harjutused. Hüplemine hüpitsa ja hoonõoriga.
- Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega.
- Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelikks.
- Põhivõimlemine muusika või rütmivahendite saatel. Kõnni-, jooksu-, galopp-, polka- ja hüpaksammude kombinatsioonid.

#### 2.2. Jooks, hüpped, visked - 24 tundi.

- Jooks – jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.
- Teatevahetuse õppimine lihtsates teate võistlustes.
- Hüpped – paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.
- Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.
- Kõrgushüpe otsehoolt.
- Visked – viskepalli hoie. Pallivise paigalt.

### **2.3. Liikumismängud - 20 tundi.**

- Jooksu-ja hüppemängud. Liikumismängud väljas/maastikul.
- Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.
- Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused vahenditega.

### **2.4. Suusatamine - 8 tundi.**

- Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Libisamm. Pöörded paigal.
- Laskumine põhiasendis 2- sammuline sõiduviis.

### **3. Õpitulemused**

#### **1. klassi õpilane:**

- a) oskab liikuda;
- b) jookseb kiirjooksu;
- c) suudab joosta rahulikus tempos 2 min.;
- d) mängib liikumismänge;
- e) sooritab erinevad kõnni-, jooksu-, hüppe-, ja viskeharjutusi.

## 4. Hindamine

I klassi õpilaste teadmiste ja oskuste hindamisel kasutatakse hinnete asemel suulisi ja kirjalikke sõnalisi hinnanguid, mis kirjeldavad õpilase teadmisi ja oskusi erinevates õppeainetes. Sõnaline hinnang toetub ainekavades õpitulemuste kohta koostatud hindamise kriteeriumitele. Kirjeldavate sõnaliste hinnangute puhul antakse õpilasele ja vanemale kirjalik tagasiside iga veerandi lõpus e- koolis .

- **Jooksev suuline hindamine**
- **Kokkuvõttev suuline hindamine (veerand, aasta)**

<b>Õpilase ainealaseid teadmisi ja oskusi</b>	<b>Kõrge tase</b>	<b>Keskmine tase</b>	<b>Madal tase</b>	<b>On vaja pingutada</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Järgib õpetaja korraldusi</li><li>• Aktiivselt ja hoolikalt töötab tunnis</li><li>• Järgib ohutusreegleid ja hügieenieeskirju</li></ul>	Oskab iseseisvalt ja ohutult teha kehalise aktiivsuse õpitud alad	Mõnikord vajab õpetaja abi	tihti vajab õpetaja abi	Pidevalt vajab õpetaja abi

## **5. Õppekirjandus**

- K. Randrütt. Valik kehalisi harjutusi laste-ja noorte liikumistundides kasutamiseks. Tallinn,2003
- R.Kaldmäe. Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja kehaline tervis. Tallinn, 2001
- R.jalak, P.Lusmägi. Liikumise ja spordi ABC.

## **6. Õppevahendid.**

- Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad
- Pallid
- Hüpitsaid
- Võimlemisrõngas
- Topispallid
- Teatepulgad