

Klassi ainekava struktuur

NB! Konkreetsed meetodid, tegevused, hindamise põhimõtted ja õppevara määraltel õpetaja oma töökavas.

## **AINE: KEHALINE KASVATUS**

**Klass: 1. klass**

**Aine maht: 70 tundi**

<b>Teema ja õppesisu</b>	<b>Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad ülpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)</b>	<b>Läbivad teemad</b>	<b>Lõiming ja koostöö</b>
<b>KERGEJÕUSTIK</b> <b>Õpitulemused:</b> 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes; 4) sooritab palliviske paigalt; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.			<b>Spordinädal „Reipalt koolipinki“</b> (orienteerumismängud, erinevad liikumistegevused) <i>Eesti keel:</i> kuulamine, koostöö. <i>Kunst:</i> diplomi kujundamine. <i>Muusika:</i> liikumine muusika saatel. <b>Spordipäev</b> <i>Matemaatika:</i> oma tulemuste võrdlemine. <b>Tunglajooks</b> <i>Kooli ja kodu lugu:</i> kooli ja Tunglajooksu ajalugu, sümboolika. <i>Kunst/ käsitöö:</i> Siltide/eraldusmärkide kujundamine-meisterdamine. <i>Eesti keel:</i> kuulamine, tähelepanu, küsimuste esitamine. <b>Õuesõppe päev ja ainetevahelised lõimitud tegevused</b> <i>Loodusõpetus:</i> looduses liikumine,

			<p>tutvumine. Liikumine linnas.</p> <p><b>Vastlapäev</b></p> <p><i>Eesti keel:</i> koostöö, kaaslasega arvestamine.</p> <p><b>Spordirajatistega tutvumine.</b></p> <p><i>Loodusõpetus:</i> Aqva ja teiste linna spordiobjektide külastamine.</p> <p><b>Suve alguse ja suve lõpu mängupidu</b></p>
<p><b>Jooks</b></p> <p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestavusjooks.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada.</p> <p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> jooksmine, kui loodust säästev liikumisviis.</p> <p>Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, võistkondade moodustamine, jooksudistantsi pikkuse arvutamine.</p>	<p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> koostööoskused.</p> <p><i>Suhtluspädevus:</i> kaaslase kuulamine, kaaslasega arvestamine.</p>	
<p><b>Hüpped</b></p> <p>Paigalt kaugushüpe,</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni</p>		

<p>maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p>	<p>moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine.</p>		
<p><b>Visked</b> Viskepalli hoie. Tennisepalli vise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, viske pikkuse võrdlemine.</p>		
<p><b>VÕIMLEMINE</b> <b>Õpitulemused:</b> 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu;<sup>[1][2]</sup> 2) sooritab põhivõimlemise harjutusi; 3) sooritab tireli ette, turiseisu; 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette.</p>			
<p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, pöörded paigal. Päck-kõnd, kõnd kandadel. liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivne hoiak võimlemise vastu - alus elukestvaks harrastamiseks, korrektne rüht. <i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine.</p>	
<p><b>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käärühplemine, Hüplemine</p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> kaaslase abistamine, ruumade ennetamine.</p>	

<p>hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita saatelugemisega.</p>	<p><i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus</p>		
<p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p>	<p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> kaaslastega arvestamine, loodust ja kooli inventari hoidev sportimine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgustamine, transportimine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> elukutsed, mis vajavad head tasakaalu, osavust jne.</p>	
<p><b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, oma võimete ja oskuste hindamine. Ohtude vältimine harjutuste sooritamisel. <i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine.</p>		

<p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, päkkkõnd ja pöörded, võimlemispingil kõnd , takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, ohtude vältimine harjutuste sooritamisel.</p>		
<p><b>LIIKUMISMÄNGUD</b></p> <p><b>Õpitulemused:</b> Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. Mängib erinevaid liikumismänge ja rahvastepalli lihtsustatud reegite järgi, on kaasmängijatega sõbralik.</p>			
<p><b>Jooksu- ja hüppemängud.</b> Viskemängud. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmise.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused</p>	<p><i>Ettevõtlikkuspädevus:</i> võistkonna/grupi moodustamise viisid.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine.</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> ohutu liikumine saalis/väljakul/looduses</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine sportimängude vastu.</p> <p>Pallimängud kui liikumisharrastus.</p> <p><i>Tervis ja ohutus:</i> ohud ning ohutustehnika liikumis- ja pallimängudes.</p> <p>Traumad ja esmaabi. Traumade vältimine.</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i></p>	

<p>palliga.</p>	<p><i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö ja kaaslasega arvestamine, kaaslaste erisustega arvestamine. Rühma- ja paaris töö.</p>	<p>käitumistavad, reeglid ning nõuded väljakul (nt liikumine vastavalt mängukoha tingimustele, kaaslastest möödumine). Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ausa mängu põhimõtete järgimine.</p>	
<p><b>SUUSATAMINE</b> <b>Õpitulemused:</b> 1) suusatab paaris tükkelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduv tükkelise kahesammulise sõiduviiisiga.  2) laskub mäest põhiasendis;  3) läbib järjest suusatades 1km.</p>			
<p>Suuskaade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.  Trepptõus, käärtõus. Laskumine põhiasendis. Paaris tükkelise sammuta ja vahelduv tükkelise kahesammuline sõiduviiis.</p>	<p><i>Sotsiaalne- ja kodanikupädevus:</i> kaaslaste abistamine (suuskade kinnitamisel, püsti tõusmisel, suuskade pakkimisel). <i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> suusatamine, kui loodust ja keskkonda säästev sportimisviis. <i>Enesemääratluspädevus:</i> s: kuidas vältida ohuolukordi staadionil</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine suusatamise vastu. Erinevate elukutsete tutvustamine, kus suusatamine on vajalik (nt päästjad, õpetaja amet). Suusatamine kui liikumisharrastus, suusataja kui elukutse. <i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> suusatamine kui liikumisviis looduses. <i>Kultuuriline identiteet:</i></p>	

	<p>ja looduses liikudes/suusatades.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> oma võimete hindamine, hinnangu andmine oma sooritusele (kerge/raske).</p>	<p>suusatamine eestlaste rahvusspordialana.</p> <p>Suusatamise traditsioonide jätkamine.</p> <p><i>Teabekeskond:</i> suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus.</p> <p><i>Tervis ja ohutus:</i> suusatamine ja riietumine vastavalt ilmale alajahtumine, ülekuumenemine). Ohud ning ohutustehnika suusatamises (maastik, ilm, vedeliku puudus jms). Traumad ja esmaabi.</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ning nõuded suusarajal (nt liikumine vastavalt raja tingimustele, kaaslasest möödumine). Suusatamine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse suusarajal, ausa mängu põhimõtete järgimine.</p>	
<p><b>TANTSULINE LIIKUMINE</b></p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja</p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> tantsu ja võimlemise oskussõnavara, eneseväljendusoskuse arendamine.</p>	<p><i>Kultuuriline identiteet:</i> liikumisviisid, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri hoidvateks inimesteks. Eesti</p>	

<p>kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külgi-, hüpak- ja galopp samm.</p>		<p>tantsupidude traditsiooni tutvustamine ja osalemine tantsupidudel.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: ametid, mis on seotud tantsimisega.</i></p>	
---	--	---	--