

**Kehaline kasvatus I klass, 105 tundi**

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab rivistada tunni alustamiseks, tervitada;</li> <li>2) oskab rivistuda viirgu ja kolonni, sooritab pöördeid paigal;</li> <li>3) oskab päkkõndi, harki- ja käärihüplemist;</li> <li>4) oskab saatelugemise ja muusika saatel sooritada üldarendavaid harjutusi;</li> <li>5) julgeb ronida varbseinal, üle takistuste, kaldredelil;</li> <li>6) oskab turiseisu ja tirelit ette;</li> <li>7) oskab liikuda joonel ja võimlemisingil.</li> </ol>	<p><b>Teema: Võimlemine</b>  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 käärihüplemine.  <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><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab püstistardi stardikäsklusi;</li> <li>2) oskab jooksu alustada ja lõpetada;</li> <li>3) oskab vahetada pendelteatejooksu teatepulka;</li> <li>4) oskab sooritada hüpet ja vetruvalt maanduda;</li> <li>5) viskab kaugusele ülalt tennispalli.</li> </ol>	<p><b>Teema: Kergejõustik</b>  <u>Jooks</u>: jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksharjutused. 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><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) saab aru liikumismängude seletusest;</li> </ol>	<p><b>Teema: Pallimängud</b>  Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>2) oskab võistelda, võita ja kaotada;</li> <li>3) oskab pörgatada korvpalli ja muuta suunda palliga ja pallita.</li> </ul>	<p>erinevate vahenditega.  <u>Liikumine pallita</u>: jooksud, pidurdused, suunamuutused.  Pörgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.  Liikumismängud väljas/maastikul.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) oskab kinnitada suuski, hoida keppe õigesti;</li> <li>2) oskab suuski transportida;</li> <li>3) julgeb laskuda nõlvakult;</li> <li>4) oskab õigesti kukkuda;</li> <li>5) teab trepptõusu ja lehvikpööret;</li> <li>6) suudab suusatada 500 m.</li> </ul>	<p><b>Teema: Suusatamine</b>  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><b>Õpilane</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) oskab kuulata rütmi;</li> <li>2) oskab tantsida laste seltskonnatantse;</li> <li>3) oskab tantsida paarilisega;</li> <li>4) teab hüpak- ja galoppsammu;</li> <li>5) oskab tantsida koogipolkat ja Kalle-Kustat.</li> </ul>	<p><b>Teema: Rütmika</b>  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