

## 1. klass

### Kehaline kasvatus

Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> <li>• teadmised spordist ja liikumisviisidest</li> <li>• oskab riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid</li> <li>• oskab tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid</li> <li>• oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel</li> <li>• oskab kirjeldada, miks õpilane peaks olema kehaliselt aktiivne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oma / kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine</li> <li>• ohutu liikumise / liiklemise juhised õpilasele</li> <li>• käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis</li> <li>• ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab võtta ühte viirgu pikkuse järjekorras</li> <li>• oskab võtta kolonni ühekaupa</li> <li>• oskab täita rivikäsklusi</li> <li>• oskab moodustada ringi</li> <li>• teab ja oskab pöörata paremale ja vasakule poole ning ümberpöörd</li> <li>• oskab harki- ja käärühplemist</li> <li>• oskab hüpata hübitsaga sulghüppeid</li> <li>• oskab veereda küljele</li> <li>• oskab turiseisu</li> <li>• oskab tirelit ette</li> <li>• suudab liikuda mööda joont erinevate kõnni- ja jooksusammudega</li> <li>• oskab sooritada sirutushüpet</li> </ul>	<p><b>Võimlemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• joondumine</li> <li>• tervitamine</li> <li>• rivistumine ühte viirgu</li> <li>• rivistumine kolonni ühekaupa</li> <li>• pihkseongus ringi moodustamine</li> <li>• pööre paigal hüppega</li> <li>• päkkkõnd</li> <li>• kõnd kandadel</li> <li>• liikumine juurdevõtusammuga kõrvale harki- ja käärühplemine</li> <li>• ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt</li> <li>• hüppenõoriga hüpped</li> <li>• veered kägaras ja sirutatult kõrvale</li> <li>• juurde viivad harjutused turiseisuks ja tireliks, veere kägarasendis ette ja taha</li> <li>• tirel ette</li> <li>• veere taha turiseisu</li> <li>• liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme</li> <li>• tasakaalu arendavad liikumismängud</li> <li>• sirutushüpe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab püstistarti</li> <li>• oskab valida jõukohast tempot kestvusjooksul</li> <li>• oskab sooritada erinevaid jooksuharjutusi</li> <li>• oskab teatejooksu käteplaksuga</li> </ul>	<p><b>Jooks, hüpped, visked</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jooksuasend</li> <li>• jooksu alustamine ja lõpetamine</li> <li>• jooks erinevatest lähteasenditest</li> <li>• mitmesugused jooksuharjutused</li> <li>• püstistart koos stardikäsklustega 30 m</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab maanduda peale hoojooksu ja tõuget</li> <li>• oskab hoida viskepalli</li> <li>• oskab visata palli paigalt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes käteplaksuga</li> <li>• kestva jooksa vahekõnniga – Paala järve jooksa</li> <li>• takistustest ülehüpped</li> <li>• hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega</li> <li>• palli hoie</li> <li>• täpsusvisked ülalt (tennis) palliga</li> <li>• pallivise paigalt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab visata palli vastu seinu ja ise kinni püüda</li> <li>• suudab visata palli ühe käega</li> <li>• oskab mängida rahvastepalli</li> <li>• oskab põrgatada palli</li> </ul>	<p><b>Liikumismängud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jooksu- ja hüppemängud</li> <li>• liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega</li> <li>• liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused</li> <li>• põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja mini-korvpalliga</li> <li>• rahvastepalli mängimine pehme palliga</li> <li>• liikumismängud väljas / maastikul</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab suusavarustust kasutada ja transportida</li> <li>• oskab õiget kepihoidu</li> <li>• oskab lehvikpööret eest</li> <li>• oskab libiseda suuskadel</li> <li>• oskab trepptõusu</li> <li>• oskab laskuda põhiasendis</li> </ul>	<p><b>Suusatamine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek, suuskade transport</li> <li>• õige kepihoie, suusarivi</li> <li>• kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes</li> <li>• tasakaaluharjutused suuskadel</li> <li>• lehvikpööre e. astepööre eest</li> <li>• astesamm, libisamm</li> <li>• trepptõus</li> <li>• laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab plaksutada rütmi järgi</li> <li>• oskab liikuda sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel</li> <li>• oskab kõnni-, külge-, galopp- ja lõppsammu</li> <li>• oskab laulumängu “Kes aias?”</li> <li>• oskab laulumängu “Kaks sammu sissepoole”</li> <li>• oskab tibutantsu</li> </ul>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid</li> <li>• liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades</li> <li>• spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud</li> <li>• liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel</li> <li>• kõnni-, külge-, hüpak-, galopp ja lõppsamm</li> <li>• Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega - „Kes aias?“, „Kaks sammu sissepoole“ (vene tants),</li> <li>• lihtsad 2-osalised tantsud - tibutants</li> </ul>