**KEHALINE KASVATUS**

**1. KLASS**

**1. Õppe ja kasvatuslikud eesmärgid:**

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

* soovib olla terve ja rühikas;
* mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
* tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
* omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
* täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
* jälgib oma kehalist vormisolekut;
* teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
* õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
* tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

**1. klassis taotletakse, et õpilane:**

* mõistab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kehalise aktiivsuse tähtsust tervislikus eluviisis
* omandab ainekavva kuuluvate liikumisviiside-kehaliste harjutuste tehnika;
* sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel
* järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasv. tundides ning tunnivälistes sportlikes tegevustes;
* loetleb ohuallikaid liikumis-, spordipaikades ja kooliteel;
* oskab täita reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes;
* teeb koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega;
* on viisakas, abivalmis, sõbralik.

**2. Õppeaine sisu ja õpitulemused**

**1) Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.

Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.

Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses, käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.

Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi.

Õpitulemused

Õpilane:

* selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
* mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses;
* teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
* suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi;
* oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid.

**2) Võimlemine**

Rivikorra harjutused. Pöörded paigal, marssimine paigal ja liikudes, marsisamm.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.

Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.

Rühiharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Iluvõimlemine (T). Hüpitsa hood, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded palliga, harjutused võimlemisrõngaga (P)

Akrobaatika. Erinevad tirelid; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); turiseis

Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.

Õpitulemused

Õpilane:

* oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);
* sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni ( 8 takti) muusika või saatelugemise saatel;
* sooritab tireli ette, turiseisu ;
* hüpleb hüpitsat tiirutades ette ( 20 sekundi jooksul järjest).

**3) Jooks, hüpped, visked**

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest

lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega.

Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

Õpitulemused

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;

- läbib joostes võimetekohase tempoga 400 m distantsi;

- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;

- sooritab palliviske paigalt;

- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

**4) Liikumis-ja sportmängud**

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.

Õpitulemused

Õpilane:

* sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
* mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

**5) Taliala**

Kelgutamine. Uisutamine.

Ohutu kelgutamine, mäest laskumine. Võistlusmängud kelgumäel.

Kõnd ja libisemine uiskudel, uisutaja kehaasend.

**6) Tantsuline liikumine**

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 lõppsamm.

Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.

Õpitulemused

Õpilane:

* mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
* liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

**3. Õppetegevus**

Õppetegevust kavandades ja korraldades lähtutakse:

* õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja oodatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
* organiseeritud praktiline harjutamine tundides ja tunnivälise tegevusena;
* iseseisev liikumine ning mängimine tunnivälise (vaba aja) tegevusena.

**4. Hindamine**

Hinnatakse õpilase tegevust tundides: aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus. 1. klassis antakse õpilasele suuline hinnang, ergutus.