

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

Klass: 1. klass

Aine maht: 70 tundi

Teema ja õppesisu	Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad üldpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)	Läbivad teemad	Lõiming ja koostöö
<p>KERGEJÕUSTIK Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none">1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;2. läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsti;3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes;4. sooritab palliviske paigalt ning5. sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.			<p>Spordinädal „Reipalt koolipinki“ (orienteerumismängud, erinevad liikumistegevused, vibulaskmine) <i>Eesti keel:</i> kuulamine, koostöö. <i>Kunst:</i> diplomi kujundamine. <i>Muusika:</i> liikumine muusika saatel.</p> <p>Spordipäev <i>Matemaatika:</i> oma tulemuste võrdlemine. <i>Eesti keel:</i> kuulamine, tähelepanu, küsimuste esitamine.</p> <p>Õuesõppe päev ja ainetevahelised lõimitud tegevused</p> <p>Matkapäev (sügisel ja kevadel) <i>Eesti keel:</i> koostöö, kaaslasega arvestamine. <i>Loodusõpetus:</i> looduses liikumine,</p>

			<p>Vastlapäev <i>Eesti keel:</i> koostöö, kaaslasega arvestamine. <i>Loodusõpetus:</i> looduses liikumine.</p> <p>Spordirajatistega tutvumine. <i>Loodusõpetus:</i> Vohnja ja Kadrina madalseiklusraja, Kadrina spordiobjektide ning Kõrvküla maastikuvibulaskmise raja külastamine.</p>
<p>Jooks Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestva jooks. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada. <i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> jooksmine, kui loodust säästev liikumisviis. Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes. <i>Matemaatika pädevus:</i> loendamine, võistkondade moodustamine, jooksudistantsi pikkuse arvutamine.</p>	<p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> koostööoskused. <i>Suhtluspädevus:</i> kaaslasega kuulamine, kaaslasega arvestamine.</p>	
<p>Hüpped Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p>	<p><i>Matemaatika pädevus:</i> loendamine, kolonni moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine.</p>		
<p>Visked Viskepalli hoid. Tennisepalli vise ülalt</p>	<p><i>Matemaatika pädevus:</i> loendamine, viske pikkuse võrdlemine.</p>		

täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.			
VÕIMLEMINE Õpitulemused: <ol style="list-style-type: none"> 1. oskab liikuda, kasutades rivisammu; 2. sooritab põhivõimlemise harjutusi; 3. sooritab tireli ette, turiseisu ning 4. hüpleb hübitsat tiirutades ette. 			
Rivi- ja korraharjutused Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, pöörded paigal. Päck-kõnd, kõnd kandadel. liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).	<i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine.	<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.	
Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused Harki- ja käärihüplemine, hüplemine, hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita saatelugemisega.	<i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus.	<i>Tervis ja ohutus:</i> kaaslaste abistamine, traumade ennetamine.	

<p>Rakendusvõimlemine</p> <p>Ronimine varbseinal, 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, julgestamine, transportimine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> elukutsed, mis vajavad head tasakaalu, osavust jne.</p>	
<p>Akrobaatilised harjutused</p> <p>Veered kägaras ja sirutatult, trel ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, oma võimete ja oskuste hindamine. Ohtude vältimine harjutuste sooritamisel.</p> <p><i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine.</p>		
<p>Tasakaaluharjutused</p> <p>Liikumine joonel ja pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, päkkõnd 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>LIIKUMISMÄNGUD</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2. mängib erinevaid liikumismänge ja rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik. 			
<p>Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>Viskemängud.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</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>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö ja kaaslasega arvestamine, kaaslane erisustega arvestamine. Rühma- ja paaris töö.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine sportmängude vastu.</p> <p>Pallimängud kui liikumisharrastus.</p> <p><i>Tervis ja ohutus:</i> ohud ning ohutustehnika liikumis- ja pallimängudes. Traumad ja esmaabi. Traumade vältimine.</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ning nõuded väljakul (nt liikumine vastavalt mängukoha tingimustele, kaaslasest möödumine). Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ausa mängu põhimõtete järgimine.</p>	
<p>SUUSATAMINE</p> <p>Õpitulemused:</p>	<p><i>Sotsiaalne- ja kodanikupädevus:</i> kaaslane abistamine (suuskade kinnitamisel, püsti tõusmisel,</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine suusatamise vastu. Erinevate</p>	

<p>1. Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</p> <p>2. laskub mäest põhiasendis ning</p> <p>3. läbib järjest suusatades 1 km.</p> <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p>suuskade pakkimisel).</p> <p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> suusatamine, kui loodust ja keskkonda säästev sportimisviis.</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> kuidas vältida ohuolukordi staadionil ja looduses liikudes/suusatades.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> oma võimete hindamine, hinangu andmine oma sooritusele (kerge/raske).</p>	<p>elukutsete tutvustamine, kus suusatamine on vajalik (nt päästjad, õpetaja amet). Suusatamine kui liikumisharrastus, suusataja kui elukutse.</p> <p><i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> suusatamine kui liikumisviis looduses.</p> <p><i>Kultuuriline identiteet:</i> suusatamine eestlaste rahvusspordialana. Suusatamise traditsioonide jätkamine.</p> <p><i>Teabekeskkond:</i> suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus.</p> <p><i>Tervis ja ohutus:</i> suusatamine ja riietamine 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</p>	
--	--	---	--

		sõbralik suhtumine kaaslastesse suusarajal, ausa mängu põhimõtete järgimine.	
<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak- ja galoppsamm.</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 tantsupidude traditsiooni tutvustamine ja osalemine tantsupidudel.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> ametid, mis on seotud tantsimisega.</p>	
<p>VIBULASKMINE</p> <p>Lisavalikuna</p> <p>Platsilaskmine/maastikuvibu</p> <ol style="list-style-type: none"> Vibuvarustusega (vibu- pikk või sportvibu, käekaitse, laskmiskinnas/-lapp, märkleht või 3D sihtmärk) tutvumine; laskmistehnika. 	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada.</p> <p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> loodust säästev põnev liikumisviis. „Veretu vibujaht“. Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> punktide arvutamine, võistkondade moodustamine.</p>		

<p>UJUMINE</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; 2. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi. <p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumiskaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasi liikumine, turvalisus vees.</p>	<p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> puhta vee kasutamine ja säästmine. Tervise tugevdamine läbi veeprotseduuride.</p> <p><i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> viisakas ja lugupidav käitumine ujulas/ühiskondlikes ruumides.</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma ujumisoskuse hindamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> ohutu liikumine ujulas, hügieenireeglite järgimine. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse. Traumade ennetamine.</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ja nõuded ujulas.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjäär:</i> ujumine kui individuaalne liikumisharrastus. Ujumisoskus, kui täisväärtuslikuks eluks vajalik oskus.</p>	
---	---	--	--