

## **Kehaline kasvatus 1. klass**

Kehalise kasvatusena 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 liikumisosi õppima ja
- liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/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.

### **Kehalise kasvatusa ainekava 1. klassis**

1. Ajaline maht  
2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on alushariduse õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

#### **Võimlemine**

Rivi- ja korraharjutused. Rivistamine kolonni ühekaupa. Ühte viirgu harvenemine. Koondumine viirgu juurdevõtusammudega. Ümberrivistamine ühest kolonnist kahte. Ühest viirust kahte. Põhiseisang. Joondumine viirus. Liikumise alustamine ja lõpetamine. Paaride moodustamine. Pihkseongus ringi moodustamine. Üldarendavad harjutused – pallide, võimlemiskepi, võimlemisrõngaga.

#### **Rakendusvõimlemine**

Ronimine, kandmine, roomamine. Ripped toengud. Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigutamine. Rippseis ja ripe. Rippes (varbseinal, redelil, madalal kangil) jalgade kõverdamine, sirutamine, hargitamine jne. Rippkükk. Hüppeharjutused. Toenghüpped. Üleshüpped kahe jala tõukelt. Pealehüpped pehmele alusele hoojooksul. Tasakaaluharjutused - seis ühel jalal, teine jalg ette tõstetud (taha, kõrvale). Päck-kõnd mööda joont. Kõnd võimlemispingil ja madalal poomil.

#### **Akrobaatika**

Veerimine kägarasendis ette ja taha (“kiikhobu”). Erinevad veered.

#### **Rütmika**

Kasutada kombinatsioonidest lihtsamme- kõnd ja jooksu või nende variatsioone. Galoppisamm kõrvale ja ette

## **Kergejõustik**

Jooks, jooksuharjutused. Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksusuunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine  
Pendelteatejooks, võidujooks kuni 20 m. Hüppeharjutused mänguvormis, üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt, üleshüpped takistustest. Visked, viskeharjutused, palli tunnetamine (hoie, viskeliigutus), pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinale, üle nööri, võrgu, takistuste jne.

## **Sportmängud**

Keskmise suurusega palli veeretamine, viskamine ja püüdmine kahe käega. Palli põrgatamine maha ja püüdmine kahe käega.

## **Liikumismängud**

Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud

## **Suusatamine**

1 klass on kohanemisetapp, kus õpetatakse käitumist ja ohutusnõudeid suusaradadel. Suusavarustuse transport. Libisamm keppidega. Tõus madalale nõlvale ja laskumine põhiasendis. Pöörded paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Suusatamine 1,5 km.

## **Eeldatavad õpitulemused**

- Teab käitumisreegleid kehalise kasvatuses tunnis
- Teab ohutus- ja hügieeninõudeid
- Oskab erinevaid kõnnivorme, ronida varbseinal, redelil, kaldpingil
- Ronida toengpõlvituses ja kätul
- Rippes kõverdada-sirutada, hargitada jalgu, rippkukk
- Kõndida latil, nööri, võimlemispingil erinevate käteasenditega
- Veereda kätulasendis ette ja taha
- Joosta vahelduvalt kõnniga kolonnis, paaris, looklevalt, siksakina, mööda joont, tagurpidi
- Pendelteatejooks
- Palli visata parema ja vasaku käega märki
- Suusatamises pöörded paigal, kukkumine ja tõusmine suuskadel

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

## **4. Kontroll ja hindamine**

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi [hindamisjuhendile](#).

## 5. Kasutatav õppevara

I. Saulepp, A. Truupõld, E. Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TpedI. 1993

A. Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993

R. Aule Kergejõustikualade õpetamine. TÜ. 1993

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991

K. Zilmer Juku suusamaa

M. Zapletal. 1000 mängu

Z. Mellov Rütmika

## 6. Lõiming

Vaata [lõimingutabelit](#).