

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“**Kehaline kasvatus 1. klass****Nädalatundide arv 3**

Õppesisu	<p>Võimlemine Rivi- ja korraharjutused. Rivistamine kolonni ühekaupa, ühte viirgu, harvenemine ja koondumine viirus juurdevõtusammudega, ümberrivistumine 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. Sügavushüpped (kuni 40 cm) vetruva maandumisega (õige maandumisasendi õpetamine). 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. Veere kägarasendis ette ja taha („kiikhobu”), ette trel. Tantsuharjutused. Kasutada kombinatsioonidest lihtsamme- kõnd ja jooksu või nende variatsioone. Galoppsamm kõrvale ja ette.</p> <p>Kergejõustik Jooks, jooksuharjutused. Jooks õige pea-, keha- ja käteasenditega, põia jooksu suunalise mahaastumisega. Jooks vahelduvalt kõnniga kolonnis, paarides, looklevalt, siksakina, mööda joont. Tagurpidijooks. Jooks läbisegi. Jooksu kiire alustamine ja lõpetamine. Pendelteatejooks. Kiirjooks kuni 20 m. Hüpped. Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt. Ülehüpped takistustest. Visked, viskeharjutused. Palli tunnetamine: hoie, viskeliigutus. Pallide ja teiste viskevahendite viskamine vasaku ja parema käega vastu seinat, üle nõõri, võrgu, takistuste jne.</p> <p>Sportmängud Palli veeretamine, viskamine ja püüdmine kahe käega. Palli põrgatamine maha ja püüdmine kahe käega. Liikumismängud. Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud.</p> <p>Suusatamine 1. klass on kohanemisetapp, kus õpetatakse käitumist ja ohutusnõudeid suusaradadel. Suusavarustuse transport. Libisamm keppideta. Tõus madalale nõlvale ja laskumine põhiasendis. Pöörded paigal. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Suusatamine 1,0 km.</p> <p>Ujumine Veega kohanemise harjutused. Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades; hügieeninõuded ujulas. Üheaegne suu- ja nina kaudu vette välja hingamine. Ilma abivahendita veepeal püsimine ja edasi liikumine.</p>
Õpitulemus	Õpilane teab:

	<p>1) käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis; 2) hügieeninõudeid; 3) ohutusnõudeid.</p> <p>Oskab:</p> <p>1) erinevaid kõnnivorme; 2) ronida varbseinal, redelil, kaldpingil; 3) ronida toengpõlvituses ja kápuli; 4) rippes kõverdada-sirutada, hargitada jalgu; rippkúkk; 5) kõndida latil, nõõril, võimlemispingil erinevate káteasenditega; 6) veereda kágarasendis ette ja taha; 7) joosta vahelduvalt kõnniga kolonnis, paaris, looklevalt, siksakina, möõda joont, tagurpidi; 8) joosta pendelteatejooksu; 9) palli visata parema ja vasaku káega máрки; 10) suusatamises pöõrdeid paigal, kukkumine ja tõusmine suuskadel.</p> <p>Suudab:</p> <p>1) joosta 40 m võidu; 2) joosta 300 m puhkamata; 3) visata palli tápselt; 4) hüpata kaugust; 5) suusatada 1 km; 6) lábida ujudes ilma abivahendita 25 m; 7) hüpitsat ette tiirutades hüpata järjest 10 korda.</p> <p>Hinnatakse:</p> <p>1) huvi ja aktiivsus kehalise kasvatuse tundides; 2) úlesannete sooritamise korrektsust; 3) tunnis õpitu aru saamist ja omanda</p>
--	---