

## Kehaline kasvatus

### I klass

#### Õppe- ja kasvatusesmärgid

- õpilane soovib olla terve ja rühikas
- õpilane täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- õpilane õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- õpilane tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama

#### Õppetegevus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalist valmisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uus teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad 1.klassi kehalise kasvatus ainekavva võimlemine, kergejõustik (jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, suusatamine, ujumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

#### Õppetegevused

- organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena
- oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine
- kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemise raames tutvutakse dokumendis „Hädaolukorra lahendamise plaan Jüri Gümnaasiumis“ õpilasele vajalike põhimõtetega.

#### Lapse kehaliste võimete arengu kaardistamine

Eesmärk: tagasiside õpilasele, lapsevanemale, õpetajale lapse arengust.

Vahend: EuroFit-testi alusel koostatud Jüri Gümnaasiumi õpilase arengukaart; annab võimaluse ja aluse võrrelda tulemusi teiste koolidega.

Alad: ujumine, kehalised võimed.

## Õppesisu ja õpitulemused

| Teema                                   | Õppesisu   | Õpitulemused  |
|---|--|---|
| Teadmised spordist ja liikumisviisidest | <p><b>Liikumise ja sportimise tähtsus</b> inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p><b>Ohutu liikumise/liiklemise juhised</b> õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liikumine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p><b>Hügieenireeglid</b> kehalise harjutusi tehes.</p> <p><b>Teadmised ilmastikule ja spordialale</b> vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval</li> <li>• õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid</li> <li>• õpilane täidab mängureegleid</li> <li>• õpilane teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid</li> <li>• õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)</li> </ul> |
| Võimlemine                              | <p><b>Rivikorra harjutused.</b><br/>Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b><br/>Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</b><br/>Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitse tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b><br/>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b><br/>Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused.</b><br/>Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisiks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b><br/>Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)</li> <li>• õpilane sooritab tireli ette ja turiseisu</li> </ul>  |

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
|                       | <p>kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b><br/>Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>  |   |
| Jooks, hüpped, visked | <p><b>Jooks.</b><br/>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b><br/>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b>Visked.</b><br/>Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</li> <li>• õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus</li> <li>• õpilane sooritab palliviske paigalt</li> <li>• õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta</li> </ul> |
| Liikumismängud        | <p><b>Jooksu- ja hüppemängud.</b> Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p><b>Liikumismängud</b> väljas/maastikul.</p> <p><b>Liikumine</b> (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p><b>Pallikäsitsemise harjutused:</b> põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistluse palliga. <b>Rahvastepall.</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega liikumismänge</li> <li>• õpilane mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust</li> </ul>         |
| Suusatamine           | <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Treppitõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.</p> <p>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesamuline sõiduvõis.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane suusatab paaristõukelise sammuta sõiduvõisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduvõisiga</li> <li>• õpilane laskub mäest põhiasendis</li> <li>• õpilane läbib järjest suusatades 1 km distantsti</li> </ul>   |
| Tantsuline liikumine  | <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge</li> </ul>  |

|         |   |   |
|---------|---|---|
|         | tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</li> </ul>   |
| Ujumine | Ohutusnõuded ja kord basseinides; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selililibisemine. Krooli jalad lauaga, ujuvharjutused, sukeldumine.                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpilane on omandanud vees hingemispeetuse</li> <li>• õpilane suudab libised rinnuli ja selili</li> <li>• õpilane julgeb kõndida rinnuni vees</li> <li>• õpilane saab hakkama vette välja hingamisega</li> <li>• õpilane suudab sukelduda ja basseinipõhjast esemeid üles tuua</li> <li>• ujuvharjutus "Kork", "Hõljumine"</li> <li>• suudab läbida lauaga 25 m. kroolijalgu</li> <li>• oskab ujuda lauaga selili kroolijalgu 25 m</li> </ul> |

## Projektid

- Osalemine igal õppeveerandil ükskord I klasside klassidevahelisel spordivõistlustel
  - I veerand – pendel – ja ringteatejooks
  - II veerand – kombineeritud teatevõistlused
  - III veerand – rahvastepall
  - IV veerand –
- Osalemine õppeaasta lõpus toimival spordipäeval ning võistlema neljal erineval kergejõustiku alal – 60 m jooks; kaugushüpe; pallivise; 400 m jooks

## Kasutatav õppekirjandus ja õppevahendid

### Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- R.Jalak, P.Lusmägi "Liikumise ja spordi ABC" Menu 2010
- V.Pantšenko "Tervise ABC tulevastele meistritele ja mitte ainult..." 2005

### Võimlemine

- I.Saulepp, A.Truupõld, E.Parik "Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika" TPÜ 1993
- A.Truupõld "Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika" TPÜ 1993
- I.Okka "Toenghüpete algõpetuse metoodika" TRÜ 1983

### Jooks, hüpped, visked

- R.Jalak, H.Lemberg, A.Nurmekivi "Jooksja tarkvara" EOK 2006
- J.Loko "Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika" Atlex 2004

### Liikumismängud

- K.Kivisalu "Vanad head õuemängud" Ajakirjade kirjastus 2010

- M.Zapletal "1000 mängu" Tallinn 1984
- E.Isop "Maastikumängud" Tallinn 1983

**Suusatamine**

- K.Zilmer "Juku suusakool" Eesti Suusaliit 2006

**Tantsuline liikumine**

- Z.Mellov "Rütmika - loov liikumine" Koolibri 1999

**Ujumine**

- Eesti ujumisliit "Laste ujumisõpetus" Tallinn 1996
- K.Haljaste, G.Jagomägi "Õpetame lapse ujuma" Tallinn
- Eesti tervisespordi ühendus "Õpime ujuma", Tallinn 2002