

Kehaline kasvatus

I klass

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

- 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 kõlbelist 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 sooritamise; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine

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

Õppesisu ja õpitulemused

Teema	Õppesisu	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele,	• õpilane oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval

	<p>käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslast arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liikumine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid • õpilane täidab mängureegleid • õpilane teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid • õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
<p>Võimlemine</p>	<p>Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.</p> <p>Kõnni-,jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerivad arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitse tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerivharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) • õpilane sooritab tireli ette ja turiseisu

<p>Jooks, hüpped, visked</p>	<p>Jooks. 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. 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. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked. Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega • õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus • õpilane sooritab palliviske paigalt • õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta
<p>Liikumismängud</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistluse palliga. Rahvastepall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega liikumismänge • õpilane mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust
<p>Suusatamine</p>	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviisiga • õpilane laskub mäest põhiasendis • õpilane läbib järjest suusatades 1 km distantsi
<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge • õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile
<p>Ujumine</p>	<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides; ujumise</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane oskab vette mulle puhuda

	hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja selililibisemine.	• õpilane suudab libised rinnuli ja selili • õpilane julgeb kõndida rinnuni vees
--	---	---

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.Okk "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