

**IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti**  
**1. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi**

Võimla, kooli/ linna staadion, ujula, tähised, pallid, matid, jm varustus				
<b>LIKUMISOSKUSED</b>				
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalus</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<p><b>Jooks-</b> jooksu alustamine ja lõpetamine, jooksuasend-liigutused ja erinevad jooksuharjutused. Sobiva tempo valimine. Stardiasend ja – käsklused. Lihtsamad teatevõistlused, teatevahetus.</p> <p><b>Hüpped-</b> paigalt kaugushüpe. Tõuge ja maandumine. Madalate takistuste ületamine. Hooga kaugushüpe</p> <p><b>Visked-</b> heitevahendi hoie ja vise. Täpsusvise. Ohutusnõuded heitevahendi viskamisel ja tagasi toomisel.</p> <p><b>Liikumismängud-</b> Jõukohased jooksu, viske ja hüppemängud. Liikumismängud erinevas keskkonnas. Rahvastepall. Frisbee, pesapall, laptuu, põletamine jms. Palli käsitlemine liikumismängus: põrgatamine, vedamine, viskamine, püüdmine.</p> <p><b>Suusatamine-</b> Suuskade kandmine, kinnitamine, pakkimine. Õige kepihoe, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Tasakaaluharjutused, pöörded. Tõusu võtmine. Laskumise asendid. Erinevad tehnikaviisid.</p> <p><b>Võimlemine-</b> Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine rivis, rivistumine viirgu, kolonni, joondumine. Pöörded paigal, koondumine, harvenemine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele</li> <li>• Tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi</li> <li>• Kuulab õpetajat ja järgib õpetaja seatud reegleid.</li> <li>• Järgib ohutusnõudeid</li> <li>• Täidab mängureegleid</li> <li>• Teab ja täidab hügieeninõudeid</li> <li>• Jookseb kiirjooksu püstistardist koos stardikäsklusega</li> <li>• Läbib staadioniringi võimetekohase tempoga</li> <li>• Sooritab teatevahetust erinevates teatevõistlustes</li> <li>• Sooritab kaugushüpet vastavalt oma võimetele.</li> <li>• Sooritab palliviset paigalt</li> <li>• Oskab mängida rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi</li> <li>• Sooritab erinevaid harjutusi palli põrgatades, söötes, visates ja püüdes.</li> <li>• Oskab ise suuski jalga panna</li> <li>• Oskab kukkudes uuesti püsti tõusta</li> <li>• Sooritab trepptõusu nõlvale ja laskub suuskadel laugelt nõlvalt põhiasendis</li> <li>• Oskab sooritada harjutusi vastavalt õpetaja juhendamisele ohutusreeglid järgides.</li> <li>• Oskab täita rivi- ja korraharjutusi, sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi.</li> <li>• Sooritab tireli ette.</li> </ul>	<p>Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega.</p> <p>Hinnatakse:</p> <p>Õpilase tegevus tundides</p> <p>Õpetaja kuulamine, tunnis aktiivne kaasatõõtamine.</p> <p>Reeglite ja ohutusnõuete järgimine.</p> <p>Kaaslastega arvestamine.</p> <p>Hügieeninõuete järgimine.</p> <p>Eesmärkide seadmine ja nende täitmine, harjutuse omandamiseks tehtud pingutus</p>	<p><b>Matemaatika-</b> tulemuste mõõtmine, punktide kokku lugemine.</p> <p><b>Loodusõpetus-</b> temperatuuri mõõtmine, ilmavaatlus. Ilmastikule sobiva riietuse valimine.</p> <p><b>Eesti keel-</b> oskussõnavara (spordialade nimed, lihtsamad terminid)</p>	<p>Vajaliku info leidmine internetist. Stuudiumi kontolt info jälgimine</p>

Ettevalmistavad harjutused võimlemiseks, põhiasendid. Rippseis, ripped. Akrobaatika-veered, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja ette tirelikuks.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga</li> </ul>			
---	--	--	--	--

### TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
Kehaliste võimete arendamine- aeroobne vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus , osavus, koordinatsioon, tasakaal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi</li> <li>• Teab liikumise ja toitumise seost tervisega</li> <li>• Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel</li> <li>• Annab hinnangu enda kehalistele võimetele</li> </ul>	Esimeste kehaliste võimete monitooring, mõõtmise õpetaja valikul. Edaspidi toimub regulaarselt ja kindla metoodika alusel.	<b>Inimeseõpetus</b> hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.	

### KEHALINE AKTIIVSUS

Õppesisu kirjeldus (tegevused)	Õpitulemused	Hindamine	Lõimingu võimalus	Arendatavad digipädevused
Teadmised ja oskused kehalise aktiivsuse olulisusest. Mõõdukas kehaline aktiivsus parandab enesetunnet, tagab parema keskendumisvõime ja toetab õppimisvõimet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpilane oskab kirjeldada kehalise aktiivsuse tähtsust</li> <li>• Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust</li> <li>• Soov olla kehaliselt ja vaimselt aktiivne</li> <li>• Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</li> </ul>	Hinnatakse õpilase aktiivsust koolitunnis ja ka väljaspool kooli.		

<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>				
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalus</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<p>Teadmised liikumise kui kultuuri osa kohta. Kehalise aktiivsuse tähtsus inimese tervisele. Oskus arvestada kaaslasega, teha tiimitööd. Enda ja teiste soorituse lihtne hindamine. Ausa mängu põhimõtete tutvustamine ja nende üle kandmine erinevatele liikumistegevustele. Teab Eesti tuntud sportlasi, suuremaid spordiüritusi. Osalemine väljaspool kooli toimival spordi, liikumise/ kultuuriürituse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest.</li> <li>• Teadmised ohutuks liikumiseks</li> <li>• Teadmised hügieeni olulisusest</li> <li>• Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine</li> <li>• Riietub liikumistegevuseks sobivalt</li> <li>• Oskus liikuda looduses</li> <li>• Oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda</li> <li>• Oskab kirjeldada kogemust liikumisüritusel, millel ta on osalenud.</li> </ul>	<p>Õpilase teadmised spordist, sportlastest, liikumisest, kehalisest aktiivsusest.</p> <p>Liikumise- või spordiüritusel osalemise arvestamine.</p> <p>Õpetaja poolne tagasiside õpilase tegevuste ja arengute kohta.</p>		

<b>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</b>				
<b>Õppesisu kirjeldus (tegevused)</b>	<b>Õpitulemused</b>	<b>Hindamine</b>	<b>Lõimingu võimalus</b>	<b>Arendatavad digipädevused</b>
<p>Meelerahu harjutused: Keskendumisharjutused Hingamisharjutused Tähelepanuharjutused</p> <p>Kehatunnetusharjutused: Venitusharjutused Lõdvestusharjutused Massaaž</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel</li> <li>• Oskus märgata ja juhtida emotsioone</li> </ul>			