

Tallinna Põhjatähe Põhikool ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: I kooliaste	Klass: 1. klass	Tundide arv: 3 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus Õpilane: - oskab öelda, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske; - teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.		Kehaline aktiivsus - Erineva intensiivsusega liikumismängud ja harjutused; hingamise, südametöö ja enesetunde võrdlemine ning oma seisundi hindamine kerge ja raske koormuse järel. Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast tegevust. Koormuse eneseanalüüs: Borgi skaala - Läbi mängu tutvustamine lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmise igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul. - Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (Nt. Õuemäng Majakas - Liikumisõpetus). - Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks.

Liikumine ja kultuur Õpilane: • loob midagi liikumisega seotult; • teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid; • loetleb spordialasid; • riietub liikumiseks sobilikult; • avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu; • liigub üksi, paarilisega, rühmas vastavalt muusikale, rütmile ja helile.	Liikumine ja kultuur • erinevate lihtsate liikumiste loomine; kodus perekonnale liikumisharjutuste ja/või mängu loomine; • teab tunni reegleid. Teab ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm), mängureeglite kokku leppimine ning pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades; • teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala; • esmasete teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel; • erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi nende tantsuliste mängude.
Liikumisoskus Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; • käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Liikumisoskus • Liikumismängud ja tantsud erinevates keskkondades (nt looduses, õues, saalis, klassis jms.), järgides muusika rütmi ja koostööd kaaslastega. Individuaalsusega arvestamine oskuste arendamisel. • <u>Kõnni- ja jooksuoskus</u>. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. • <u>Hüppeoskus</u>. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksumängude kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.

- Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
- Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.
- Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.
- Liikumisülesannete sooritamine erinevatel vahenditel (nt kelk, jalgratas).
- Liikumisvahendite (nt kelk, jalgratas) hooldamise ja hoidmise põhitõdede tutvustamine
- Erinevate vahendite kasutamine erinevatel viisidel.
- Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkää vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).
- Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

	• <u>Palli löömisoskus jalaga</u>. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. • <u>Palli löömisoskus vahendiga</u> (nt. reketiga, hokikepiga vms.). Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmise, hokikepiga.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid.	Tervis ja kehalised võimed • Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. • Nimetab ja arutleb erinevate kehaliste võimete (nt jõud, kiirus, vastupidavus, paindumus, koordinatsioon) üle ning proovib lihtsate harjutuste kaudu nende olemust tunda. Tegevuste käigus suunata õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Nt. kasutada tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et aidata õpilastel mõista, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.

Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: • sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	Vaimne ja kehaline tasakaal • Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavateks tegevusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (nt. lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:	
Õpilane: • on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; • sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; • on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; • teab, et liikumine on kultuuri osa ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; • on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	