



AINEPASS

Õppeaine: **Kehalien kasvatus**

Õpetaja: **Kaja Stimmer**

Klass: **1.klass**

Trimester: III

Teemad:

1. Rivi- ja korra harjutused
2. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused
 - a. Üldkoormavad hüplemisharjutused.
 - b. Harki- ja käärihüplemine.
 - a. Päkkkõnd, kõnd kandadel
3. Üldarendavad võimlemisharjutused:
 - a. Vahendita
 - b. Vahenditega
 - c. Matkimisharjutused
4. Rakendusvõimlemine:
 - a. Ronimine varbseinal
5. Jooks
 - a. Jooksuasend, jooksuliigutused
 - b. Jooks erinevatest lähteasenditest
 - c. mitmesugused jooksuharjutused.
 - d. Püstistart koos stardikäsklustega.
 - e. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes
 - f. Jooks erinevas tempos.
6. Hüpped
 - a. Maandumine kaugushüppes
 - b. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus
 - c. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.
 - d. Takistustest ülehüpped.
 - e. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.
7. Visked
 - a. Palli hoie.
 - b. Pallivise paarides.

- c. Pallivise paigalt
- d. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.

8. Liikumismängud

- a. Jooksu- ja hüppemängud.
- b. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.
- c. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.
- d. Mängud (jõukohaste vahenditega) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

Õpitulemused:

Õpilane:

1. täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel
2. sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi
3. mängib liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega)
4. sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge
5. riietub vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid
6. tõstab, kannab ja paigutab kergemaid spordivahendeid
7. täidab rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks
8. sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi
9. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; liigub vastavalt muusikale.

Hindamine:

Hindamisel arvestatakse õpilase tegevust tunnis (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglitest kinnipidamist) . Hügieeni nõuete täitmist. Kaasõpilastega arvestamist, võistkonna tööst arusaamist. õpilase tegevust tundides (hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Õppematerjal:

Vilma Sahva „Kehaline kasvatus“ Õpetaja käsiraamat

E. Isop „Liikumismängud“

Märkused:

Õpilasel on igaks tunniks kaasas kehalise kasvatus riided. Riietumine vastavalt ilmastiku oludele õue tundides. Kehalise kasvatus tundidest vabastamise kord : Õpilasi vabastatakse tunnist kirjaliku tõendi alusel (tõendi puudumisel loetakse puudumine põhjusetuks) .Tõendi kirjutab lapsevanem või lapse seaduslik esindaja. Tõend esitatakse õpetajale enne vastava tunni algust. Tõend esitakse õpilaspäevikus , e-koolis või korrektsel paber kandjal . Vabastatud õpilane täidab kehalise kasvatus õpetaja poolt antud individuaalseid ülesandeid.