

KJJK ainekava põhikoolile	1. Ainevaldkond: Kehaline kasvatus	2. Õppeaine: Liikumisõpetus
3. Kooliaste: I kooliaste	4. Klass: 1.klass	5. Tundide arv nädalas: 3 tundi
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Õppeaine hõlmab viit valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
Õpitulemused (sh üldpädevused):		Õppesisu:
<p>Liikumisoskused</p> <p>Õpilane:</p> <p>-teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; teab peamisi hügieeninõudeid; oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule; oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga; oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; oskab näiteid tuua erinevatest liikumisostkustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine. Teab esmaseid vahendite hooldus võtteid ja tehnikat.</p>		<p>Liikumisoskused</p> <p>Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Hüppemängud. Hüppe- ja jooksupõhised kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppamisega hüppamine. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Vahendi hoidmine. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetus ja kehahoiu harjutused paigal. Liikumine vahendil-tõukeratas, jalgratas.</p> <p>*suusatamine või uisutamine, tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. Erinevad mängud.</p> <p>*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.</p>

<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Õpilane:</p> <p>-sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi; seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; teab liikumise olulisust tervisele.</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane:</p> <p>-teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;oskab küsida ja kutsuda abi.</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Õpilane:</p> <p>-teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; oskab riietuda liikumis tegevuseks sobilikult teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge; oskab ohutult liigelda kooliümbruses.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Õpilane:</p> <p>-teab, mis on pingutus ja lõdvestus; teab tähelepanuharjutusi ja - mänge; oskab ette näidata venitus harjutusi; oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi.</p>	<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Aktiivne osalemine liikumistundides. Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust.</p> <p>Sooritab erinevaid kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel. Oskab anda lihtsat hinnangut kehalistele võimetele (kerge-raske).</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Aktiivne osalemine liikumistundides Soojenduse tegemine, enne kehalist tegevust. Märkab abivajajat tunnis ja teavitab õpetajat..</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel. Riietumine vastavalt ilmastikule. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, rõõm ja ausus. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitmis- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Kehatunnetusharjutused: pingutamis-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.</p>
<p>Põhimõisted:</p>	

Kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine, roomamine, viskamine, püüdmine, põrgatamine, pöörlemine, tasakaal, maandumine ja rippumine.

Praktilised tööd ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:

Liikumisoskused

Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, numbrite loendamine.

Loodusõpetus: Ilm, riietus, ohutusnõuded.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi.

Tervis ja kehalised võimed

Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.

Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

Kehaline aktiivsus

Eesti keel- oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.

Loodusainetes- omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.

Matemaatika- harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades

Liikumine ja kultuur

Eesti keel- oskussõnade ning terminite mõistmine, kasutamine ja kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained- spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus.

Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Eesti keel- oskussõnade ning terminite mõistmine, kasutamine ja kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Muusika: rütmi tunnetamine.

Kooliüritused

Osalemine kooli poolt korraldatavatel erinevatel klasside vahelistel spordivõistlustel. Leida õpitust liikumismänge ja neid mängida spordi vahetundides ja väljaspool kooli.

Teadmised, oskused ja hoiakud:

Kehaline aktiivsus

Esimese klassi lõpetaja teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab abivajajat tunnis ja teavitab õpetajat.

Liikumine ja kultuur

Esimese klassi lõpetaja teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid. Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid, riietub liikumiseks sobilikult. Teab ja oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;

Liikumisoskused

Esimese klassi lõpetaja kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga. Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Oskab hoida tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest. Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel, lisaks arvestab tegevustes kaaslasiga.

Tervis ja kehalised võimed

Esimese klassi lõpetaja osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Esimese klassi lõpetaja sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.