

1.klass LIIKUMISÕPETUS Aine maht: 3 tundi nädalas, 105 tundi aastas

ÕPETAMISE KOKKULEPE

Õppetöö korraldamise alus võib esimeses kooliastmes olla üldõpetuslik. Sõltuvalt õpilaste ettevalmistusest võib kasutada ka aineõpetuslikku tööviisi või üld- ja aineõppe kombineeritud varianti. Õpetaja olulisim ülesanne on iga lapse eneseusu ja õpimotivatsiooni toetamine. Teadlikult toetatakse õpilaste lugemisoskust läbi lugemisstrateegiate õpetamise.

Liikumisõpetuse ainekava sihiks on, et õpilastest kujuneksid ennastjuhtivad liikumisharrastajad, kes oskavad ja tahavad teha tervist toetavaid igapäevaseid valikuid. Oskuste arendamisel arvestada iga õpilase individuaalsust.

ÕPPEAINE EESMÄRGID

1. Äratada huvi liikumise vastu.
2. Toetada õpilase kehalist ja vaimset arengut.
3. Kujundada positiivset suhtumist liikumisse.
4. Õpilase omandavad põhi-liikumisoskused: jooksmine, hüppamine, tasakaalu hoidmine ja erinevate liikumisvahendite kasutamine.

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused

LIIKUMISOSKUSED

Edasiliikumisoskus

- Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koos paarilise või rühmaga.
- Õpilane liigub muusika saatel.

Edasiliikumisoskus

- Liikumine koos paarilisega ja rühmaga
- Liikumine rütmi järgi
- Liikumine erinevates suundades kasutades erinevaid liikumisviise.

Kõnni- ja jooksuoskus.

- Erinevad kõnni-, jooksuharjutused sisetingimustes ja välistingimustes.
- Erinevad liikumisviisid

Vahendi käsitsemisoskus

- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes üksi, paarilisega ja rühmas.

Kehakontrollioskused asendites ja liikumistel.

- Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja erinevatel vahenditel.

- Liikumine looduses.

Hüppeoskus.

- Erinevad hüppemängud
- Hüppeharjutuse erinevates suundades.
- Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.
- Hüppe- ja jooksuharjutuste kombineerimine.

Ronimisoskus.

- Ronimine erinevatel vahenditel.
- Ronimine erinevatel tasapindadel
- Ronimine üle takistuste ja takistuste alt.

Viske- ja püüdmisoskus.

- Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega.
- Vahendi kasutamine üksi ja mitmekesi.
- Vahendi kasutamine erinevates liikumismängudes.
- Palliviske- ja püüdmisharjutused.
- Palli viskamise ja püüdmisega liikumismängud.
- Palli löömisoskus käega ja jalaga.
- viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid),
- Veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine,

Tasakaalu hoidmine asendites

- Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel;
- Tasakaalu hoidmine erinevates asendites paigal ja liikumises läbi erinevate tasakaalu arendavate harjutuste.

TEVIS JA KEHALISED VÕIMED	
• Õpilane jälgib oma enesetunnet liikumistegevustes • Õpilane järgib õpetaja juhiseid ja oskab jälgida ohutusreegleid • Õpilane sooritab lihtsamaid harjutusi, mis arendavad tema kehalisi võimeid (jõudu, vastupidavust, kiirust, painduvust ja osavust)	• Läbi erinevate tegevuste õpilane õpib tundma enda kehalisi võimeid. Kuidas suudan joosta, hüpata. • Kehalise võimekuse arendamine käib läbi erinevate liikumismängude ja mänguliste harjutuste.
KEHALINE AKTIIVSUS	
• Õpilane osaleb aktiivselt liikumistegevustes. • Õpilane mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervise ja heaolu seisukohalt ning tunneb rõõmu liikumisest. • Märkab abivajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	• Tutvustada erinevaid aktiivseid tegevusi läbi mängu. • Laps võtab osa erinevatest liikumis- ja sportmängudest koolis ja võimalusel ka väljaspool kooli. • Saab aru, et liikumine toetab tervist, aitab ennetada haigusi, parandab enesetunnet ja annab energiat. • Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
• Õpilane teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid • Õpilane teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid. • Õpilane riietub liikumiseks sobilikult.	• Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides. • Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riide vahetamisharjumuste kujundamine. • Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. | <ul style="list-style-type: none">• Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused) |
|--|---|