

Õppeaine: kehaline kasvatus I klass

Õpetaja: Pille Plakk

Õppeaasta: 2016/2017

Õppekava: Põhikooli õppekava

Tundide arv: 3 tundi nädalas

Milleks kehaline kasvatus?

Kehalise kasvatus tundes omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärsi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Nädal 35 (02.09.2016)

SISSEJUHATUS KOOLI KEHALISSE KASVATUSSE. LIKUMISMÄNGUD.

Mis tund on kehaline kasvatus? Mis me selles tunnis teeme, mida selga paneme?

Erinevad liikumismängud vahenditega ja ilma.

Nädal 36 (05.09.-09.09.2016)

LIKUMISMÄNGUD PALLIGA. JOOKSUTEHNIKA ÕPPIMINE.

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.

Jooksutehnika.

Erinevad liikumismängud palliga jooksukiiruse – ja vastupidavuse arendamiseks.

Nädal 37 (12.09.-16.09.2016) Üle-euroopaline spordinädal

VEHKLEMINE. JOOKSU TEHNIKA.

Vehklemistund algajatele klubis Tallinna Mõõk.

Jooksutehnika meeldetuletamine. Erinevad jooksuharjutused. Jooks liikuvast stardiasendist. Jooks lendlähtest.

Pendelteatejooks. Teatevahetus.

Erinevad kombineeritud teatevõistlused osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Spordipäev lastevanematega.

Nädal 38 (19.09.-23.09.2016)

JOOKSU TEHNIKA. LIIKUMISMÄNGUD.

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.

Jooks erineval pinnasel (muru, liiv, ebatasane maastik).

Osavusharjutused võrkpalliga: viskamine, püüdmine, põrgatamine, veeretamine.

Liikumismängud palliga.

Nädal 39 (26.09.-30.09.2016)

ORIENTEERUMINE. PALLIMÄNGUD.

Viske- ja püüdmisharjutused võrkpalliga paarides, kolonnides.

Rahvastepalli õppimine. Liikumismäng "jahimees" õppimine.

Liikumine kaardiga hoovialal. Komposteerimine.

Nädal 40 (03.10.-07.10.2016)

PALLIMÄNGUD.

Jalgpall. Ind. Harjutused palliga: liikumised.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

Rahvastepall. Visked ja püüdmine paarides, kolonnides.

Jahimees. Üke.

Nädal 41 (10.10.-14.10.2016)

JOOKS. HÜPPED. VISKED.

Pendelteatejooks, teatevahetus. Ringteatejooks, teatevahetus. Start liikuvast stardiasendist.

IAAF Laste kergejõustik: Sprindi- ja tõkkesprindi teatejooks. Täpsusvise üle barjääri. Formel 1. Ristikeks. Vastupidavusjooks.

Nädal 42 (17.10.-21.10.2016)

PALLIMÄNGUD.

Korvpalli põrgatamine, liikumine palliga. ja paigalt. Osavusharjutused korvpalliga grupis.

Rahvastepall. Visked ja püüdmine paarilisega. Mäng.

Jalgpall. Harjutused ja mängud söötude õppimiseks.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

Nädal 44 (31.10.-04.11.2016)

PÕHIVÕIMLEMINE. AKROBAATIKA.

Sissejuhatus akrobaatikasse. Lülisambaharjutused. Venitused.

Akrobaatikaelemendid: trel ette, trel taha.

Toenglamangud, kükid. Üke.

Nädal 45 (07.11.-11.11.2016)

AKROBAATIKA. RIVIKORRAHARJUTUSED.

Viiru ja kolonni moodustamine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine.

Pöörded liikumisel.

Akrobaatikaelemendid: turiseis, poolspagaat.

Akrobaatika kompleksharjutus.

Nädal 46 (14.11.-18.11.2016)

POOM. ÜKE. HÜPITS.

Tasakaaluharjutused madalpoomil paigal ja liikumisel. Pöörded poomil.

Hüplemine hübitsaga: sulghüplemine, jooksusammul. Liikumine hübitsaga hüpledes.

Akrobaatika kompleksharjutus.

Üke. Venitusharjutuste kompleksid.

Nädal 47 (21.11.-25.11.2016)

AKROBAATIKA.

Lülisambaharjutused. Roomamine, veeremine, kiikumine kägardatult.

Akrobaatikaelemendid: tirel ette, tirel taha.

Toenglamangud, kükid. Üke.

Akrobaatika kompleksharjutus.

Nädal 48 (28.11.-02.12.2016)

HARJUTUSED VÕIMLEMISPALLIDEGA. ÜKE. HÜPITS.

Osavusharjutused võimlemispallidega: visked-püüdmised, veered, põrgatamised.

Liikumine palliga.

Hüplemine hübitsaga: sulghüplemine, jooksusammul. Hüplemine hoonööril.

Nädal 49 (05.12.-09.12.2016)

AKROBAATIKA.

Akrobaatikalemmendid: turiseis, tirel ette, tirel taha. Toengkükk üleminekuga toenglamangusse.

Akrobaatilised harjutused paarilisega, kolmikutes.

Nädal 50 (12.12.-16.12.2016)

VÕIMLEMINE. LIIKUMISMÄNGUD.

Akrobaatika- ja võimlemisharjutused "jaamades".

Liikumismängud: "käsijalgpall", rahvastepall poroloonpalliga.

Saalihoki: kepihoie, mängija kehaasend, liikumine palliga, palli hoidmine.

Üke. Venitusharjutuste kompleks.

Nädal 51 (19.12.-23.12.2016)

AKROBAATIKA.

Akrobaatika ja võimlemisharjutuste püramiidid: paarilisega, kolmikutes, nelikutes.

Liikumismängud: "käsijalgpall", lihtsustatud reeglitega saalihoki, rahvastepall poroloonpalliga.

Nädal 2 (09.01.-13.01.2017)

LIIKUMISMÄNGUD. ÜKE. KEHALISTE VÕIMETE TESTID. HÜPITS.

Erinevad liikumismängud: "käsijalgpall", saalihoki, rahvastepall. Erinevad jõu- ja venitusharjutuste kompleksid.

Kombineeritud teatevõistlused osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Hüplemine hüpitsaga: sulghüplemine, jalalt jalale, vasakul ja paremal jalal.

Hüpitsahüplemine 30 sek jooksul (tulemusele).

Nädal 3 (16.01.-20.01.2017)

KEHALISTE VÕIMETE TESTID. ÜKE. LIIKUMISMÄNGUD.

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused. Süstikjooks (ajavõtuga).

Hoota kaugus (tulemusele).

Erinevad liikumismängud osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Nädal 4 (23.01.-27.01.2017)

SUUSATAMINE.

Suusatamine: Suusasaapa sidumine, kinnitamine suusklambrisse. Suuskade kandmine ja kinnitamine. Tasakaaluharjutused suuskadel. Hüpped, pöörded, kukkumine ja tõusmine.

Liikumine suuskadel ilma kepitõuketa.

Nädal 5 (30.01.-03.02.2017)

SUUSATAMINE.

Suusatamine: Suusasaapa sidumine, kinnitamine suusaklambrisse. Suusakde kandmine ja kinnitamine. Tasakaaluharjutused suuskadel: Hüpped, pöörded, kukkumine ja tõusmine.

Liikumine suuskadel kepitõukega.

Nädal 6 (06.02.-10.02.2017)

SUUSATAMINE.

Suusatamine: Laskumisasendid: põhiasend. Tõususviisid: trepptõus, käärtõus.

Klassikalise tehnika ühesammuline paaristõukeline sõiduviis.

Nädal 7 (13.02.-17.02.2017)

SUUSATAMINE.

Takistusrada erinevate suusasõidu elementidega: sahkpööre ümber tähise, slaalom, hüpe suuskadel üle takistuse, kaheksa, laskumine kükki sõidu ajal takistuse alt läbisõitmine.

Laskumisasendid: põhiasend, sportlik laskumisviis. Tõusuviisid: trepptõus, käärtõus.

Laskumine kükki ja tõusmine põhiasendisse takituste alt.

Klassikalise tehnika kahesammuline paaristõukeline sõiduviis.

Nädal 8 (20.02.-23.02.2017)

SUUSATAMINE.

Laskumisasendid. Tõusuviisid. Sahkpidurdus.

Takistusrada erinevate suusasõidu elementidega: sahkpööre ümber tähise, slaalom, hüpe suuskadel üle takistuse, kaheksa, laskumine kükki sõidu ajal takistuse alt läbisõitmine.

Nädal 9 (27.02.-03.03.2017)

SUUSATAMINE. SÕUDEERGOMEETER. VASTLAPÄEV.

Suusamatk sisaldab klassikalist tehnikat, erinevaid tõusuviise, laskumist, pugemist ja üle ronimist erinevatest takistustest.

Sõudeergomeetri tutvustus, sõudetehnika tutvustus.

Erinevad meeskondlikud talvised liikumismängud (lumegolf, lihtsustatud reeglitega curling, haalamine).

Nädal 10 (06.03.-10.03.2017)

SÕUDEERGOMEETER. KEHALISTE VÕIMETE TESTID.

Sõudeergomeetril vastupidavuse treenimine. Üke. Venitused.

Painduvuse test. Kombineeritud teatevõistlused osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Nädal 11 (13.03.-17.03.2017)

SÕUDEERGOMEETER. ÜKE. LIIKUMISMÄNGUD.

Jõelähtme valla koolide talvine sõudeergomeetrite võistlus.

Jõu- ja venitusharjutuste kompleksid. Erinevad liikumismängud: saalihoki, saaljalgpall, rahvastepall poroloonpalliga.

Nädal 13 (27.03.-31.03.2017)

LIIKUMISMÄNGUD.

Tempokõnd/tempojooks.

Rahvastepall. Jalgpall. Jahimees.

Vastupidavus jooks (IAAF laste kergejõustik).

Nädal 14 (03.04.-07.04.2017)

LIIKUMISMÄNGUD. PENDELTEATEJOOKS. RINGTEATEJOOKS.

Rahvastepall, jalgpall.

Kombineeritud teatevõistlused osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Pendelteatejooks ja teatevahetus. Ringteatejooks ja teatevahetus.

Nädal 15 (10.04.-13.04.2017)

KERGEJÕUSTIK (VISKED, HEITED).

IAAF Laste Kergejõustik: visked topispalliga põlvitusest, topispallivise pöördega täpsusele. Vortex. Täpsusvise üle barjääri.

Nädal 16 (17.04.-21.04.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED).

Pendelteatejooks, teatevahetus. Ringteatejooks, teatevahetus. Start liikuvast stardipositsioonist, start püstiasendist.

Juurdeviivaharjutused kaugshüppesse. Kaugshüpe hoota ja täishoolt.

Liikumismängud kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse arendamiseks: "Ajalehekull", Polkakull.

Nädal 17 (24.04.-28.04.2017)

LIIKUMISMÄNGUD. ÜKE. KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED)

Rahvastepall, jalgpall, Jahimees. Hübits. Üke.

Erinevad liikumismängud vahenditega ja ilma.

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.

Pendelteatejooks, ringteatejooks. Teatevahetus.

Juurdeviivaharjutused kaugushüppesse.

Kaugushüpe paigalt ja hooga. Vortexi vise paigalt.

Nädal 18 (02.05.-05.05.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED).

PALLIMÄNGUD.

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.

Sprint. Start koos stardikäsklustega.

Kaugushüpe täishoolt.

Palliviske tehnika meeldetuletus (vortex), visked paigalt.

Nädal 19 (08.05.-12.05.2017)

KOOLI OLÜMPIAMÄNGUD. ANTIKAJA OLÜMPIAMÄNGUD.

Olümpiamängude idee, sümboolika, ausa mängu põhimõtted.

Antiikaja olümpiamängude spordialad.

Nädal 20 (15.05.-19.05.2017)

KOOLI OLÜMPIAMÄNGUD. NÜÜDISAEGSED OLÜMPIAMÄNGUD.

Olümpiamängude idee, sümboolika, ausa mängu põhimõtted.

Nüüdisaegsete olümpiamängude spordialad.

Nädal 21 (22.05.-26.05.2017)

SULGPALL. ÜKE.

Sulgpall. Juurdeviivad mängud sulgpalli õppimiseks.

Reketihoie. Eest- ja tagantkäelöök. Serv. Lihtsustatud reeglitega mäng.
Hüpitsahüplemine. Üke.

Nädal 22 (29.05.-02.06.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED)

Kaugushüpe. Pallivise. Sprint.

Jõelähtme valla koolide kergejõustikuvõistlus Lool.

I kl

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest.

Õpitulemused

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest ja hügieeninõuetest. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning spordivõistlustest.

2. Põhivõimlemine ja akrobaatika.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivi- a võimlejasammu (T)
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel
- 3) sooritab tireli ette, tireli taha ja turiseisu
- 4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette

3. Kergejõustik.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti

- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus
- 4) sooritab palliviske paigalt
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe 1m. laiuse pakuga

4. Liikumismängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust

5. Suusatamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- 2) laskub mäest põhiasendis
- 3) läbib järjest suusatades 1 km distantsti

Hindamine

Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

I klassi õpilaste teadmiste ja oskuste antakse sõnalised hinnangud kaks korda õppeaastas (detsembris peale II õppeveerandit ja juunis õppeaasta lõpus).