

Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

I kooliastme õpitulemused ja õppesisu

1.klass	2.klass	3.klass
<i>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</i>		
<i>Kirjeldab ja mõistab regulaarse sportimise mõju ja tähtsust tervisele</i>		<i>Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisele ning nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne.</i>
<i>Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.</i>		
<i>Teab ja peab kinni tunni reeglitest ja ohutusnõuetest, mängureeglitest ning hügieeninõuetest.</i>		<i>Järgib tunni reegleid, ohutusnõudeid, ja mängureegleid, peab kinni hügieeninõuetest. Teab, kuidas vältida liikudes ohuolukordi ja kuidas toimida lihtsamate sporditraumade korral.</i>
<i>Oskab öelda ja annab hinnangu, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske</i>		<i>Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalise koormusele. (kerge/raske) Suudab juhendamisel sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, spordib koos kaaslastega, osaleb juhendamisel ülesannete jagamisel ja mängureeglite kokkuleppimisel.</i>
<i>Loetleb spordialasid.</i>		<i>Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi ja võistkondi. Nimetab Eestis toimuvad suurvõistlusi.</i>
		<i>Sooritab õpetaja valitud harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks.</i>
<i>Võimlemine</i>		
<i>Oskab rivistuda viirgu ja kolonni ja liikuda järgmistel viisidel: päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtu sammuga kõrvale</i>		<i>Oskab liikuda kasutades võimlejasammu (T) ja rivisammu (P)</i>

<i>Oskab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel. Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel.</i>		<i>Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.</i>
<i>Oskab sooritada koordineerimise arendavaid hüplemisharjutusi, kääri- ja harkihüplemine.</i>		<i>Hüplemine hüpitse tiirutamisega ette jalalt jalale, koosjalul ja harki-kokku.</i>
<i>Sooritab veered kägaras ja sirutatult ning juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Sooritab tireli ette, turiseisu ja abistamisega kaldpinnalt tireli taha.</i>		<i>Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha. Sooritab rõhtseisu, käed kõrval.</i>
		<i>Sooritab iluvõimlemise elemente.</i>
		<i>Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi madalal poomil.</i>
<i>Oskab hüpitse käsitseda.</i>	<i>Hüpleb hüpitse ette tiirutades.</i>	<i>Hüpleb hüpitse ette tiirutades ette 30 sekundit järjest</i>
Jooks, hüpped, visked		
<i>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.</i>		<i>Jookseb kiirjooksu madalstardist stardikäsklusega</i>
<i>Oskab pikemal distantil arvestada oma jõuvarudega. Suudab joosta võimetekohase tempoga 5 minutit.</i>		<i>Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km pikkuse distantsi.</i>
<i>Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes.</i>		<i>Sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus ja pendelteatejooksus.</i>
<i>Oskab palli õigesti hoida ja sooritab palliviske paigalt.</i>		<i>Sooritab palliviske paigalt ja Kahe- ning neljasammulise hoojooksuga.</i>
<i>Sooritab kaugushüppe paigalt ja kahesammulise hoojooksuga vetruva maandumisega.</i>		<i>Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta ja teab kõrgushüppe üleastumistehnikat.</i>
		<i>Jookseb järjest 7 minutit.</i>
Liikumismängud		
<i>Oskab palli ohutult käsitseda. Liigub mängude ajal ohutult.</i>		<i>Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge</i>
<i>Tunneb ja järgib rahvastepalli reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ja kuulab kohtuniku otsust. Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi.</i>		<i>Oskab mängida rahvastepalli erinevaid variante, tunneb mängureegleid</i>

	<i>ja austab kohtuniku otsuseid.</i>
<i>Tunneb ja järgib jalgpalli reegleid, on kaasmängijate vastu sõbralik ja kuulab kohtuniku otsust.</i>	<i>Mängib jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijate vastu sõbralik ning austab kohtuniku otsust ja ausa mängu reegleid.</i>
	<i>Sooritab põrgatused takistuste vahelt.</i>
	<i>Sooritab ülalt- ja altsöödud vastu seina ning paarilisega</i>
	<i>Sooritab siseküljega söötu Paarilisega, Oskab sooritada erinevaid sööte ning palli peatamisviise.</i>
	<i>Sooritab kahe kooli poolt valitud sportmängu kontrollharjutusi.</i>
<i>Mõistab ja järgib ausa mängu põhimõtteid.</i>	<i>Mõistab, järgib ja oskab seletada ausa mängu põhimõtteid.</i>
	<i>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga.</i>
Suusatamine	
<i>Suusatab laugel nõlval, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduviisi.</i>	<i>Suusatab, kasutades paaristõukelise sammuga sõiduviisi ja vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi.</i>
<i>Laskub mäest kõrgasendis.</i>	<i>Laskub mäest põhiasendis</i>
<i>Läbib järjest suusatades 800 meetrit.</i>	<i>Läbib järjest suusatades 2 kilomeetri pikkuse (T) või 3 kilomeetri pikkuse (P) distantsi.</i>
	<i>Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises</i>
Orienteerumine	
	<i>Oskab orienteeruda tuttava objekti plaani järgi.</i>
	<i>Teab kuni kümnet põhileppemärki.</i>
	<i>Oskab orienteeruda tuttavate silmapaistvate objektide järgi etteantud piirkonnas.</i>
	<i>Arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</i>

	<i>Oskab mängida erinevaid lihtsamaid orienteerumismänge plaaniga.</i>
<i>Tantsuline liikumine</i>	
<i>Mängib ja tantsib lihtsamaid eesti laulumänge.</i>	<i>Mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge.</i>
<i>Liigub vastavalt muusikale, rütmile ja helile.</i>	