

Õpitulemused

KEHALINE KASVATUS

1. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Mõistab regulaarse sportimise tähtsust tervisele.
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.
- Teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid.
- Oskab öelda, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske
- Loetleb spordialasid.

Võimlemine

- Oskab rivistuda viirgu ja kolonni ja liikuda järgmistel viisidel: päkk-kõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.
- Oskab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi vahendita ja vahenditega saatelugemise ja muusika saatel.
- Sooritab veered kägaras ja sirutatult ning juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelikks.
- Oskab hüppatsat käsitseda.

Jooks, hüpped, visked

- Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega,
- Oskab pikemal distantsil arvestada oma jõuvarudega.
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes.
- Oskab palli õigesti hoida ja sooritab palliviske paigalt.
- Sooritab kaugushüppe paigalt vetruva maandumisega.

Liikumismängud

- Oskab palli ohutult käsitseda. Liigub mängude ajal ohutult.
- Tunneb rahvastepalli reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ja kuulab kohtuniku otsust.

Suusatamine

- Tutvub paaristõukelise sammuta klassikalise sõiduviisi ja paaristõukelise ühesammulise sõidustiiliga.
- Laskub mäest kõrgasendis.
- Läbib järjest suusatades 800 meetrit.

Lihtsustatud õppe läbiviimisel on aluseks Riigi Teatajas avaldatud põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava lihtsustatud õppe ainekavad: <https://www.riigiteataja.ee/akt/128122010014?leiaKehtiv>