

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 tirelik.*
- *Oskab hüppats 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 sammuga 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>