

## Õpitulemused

### KEHALINE KASVATUS

#### 1.klass

##### TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST

- Mõistab regulaarse sportimise tähtsust tervisele.
- Oskab käituda kehalise kasvatuse 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 hüpitsat käsitseda.

##### JOOKS, HÜPPED, VISKED

- Jookseb võimetekohase tempoga järjest 4 minutit.
- Oskab pikemal distant sil 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 sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõidustiiliga.
- Laskub mäest kõrgasendis.
- Läbib järjest suusatades 800 meetrit.

#### *UJUMINE*

- *Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.*
- *Oskab sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda.*

#### *TANTSULINE LIIKUMINE*

- *Mängib ja tantsib lihtsamaid eesti laulumänge.*
- *Liigub üksi ja paarilisega vastavalt muusikale, rütmile ja helile.*