

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi põhikooli ainekava

Õppeaine: KEHALINE KASVATUS	Klass: I klass
Eesmärgid: 1. Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama; 2. Omandab ainekavas kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika 3. Õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma	
Õppesisu ja -tegevus: I Teadmised spordist ja liikumisviisidest II Võimlemine - Rivikorra harjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Üldkoormavad ja koordineeritud arendavad hüplemisharjutused.. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Rakendusvõimlemine. Akrobaatilised harjutused.. Tasakaaluharjutused. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. III Jooks, hüpped, visked IV Liikumismängud V Talialad - uisutamine suusatamine VI Tantsuline liikumine	
Õppetulemused: 1. Oskab kasutada kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid 2. Oskab täita rivi- ja korraharjutusi 3. Sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi 4. Sooritab kõnni- ja jooksuharjutusi 5. Sooritab hüplemisi ja hüppeharjutusi 6. Sooritab lihtsamaid viskeharjutusi 7. Mängib liikumismänge 8. Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge	
Hindamine: Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusosi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.	
Õppematerjalid (õpikud, töövihikud, ülesannete kogud, CD-d, DVD-d, õppeprogrammid jt):	