**RÜTMIKA**

**1. KLASS**

**I. Võimlemine.**

**Õppesisu.**

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Harki- ja käärihüplemine.

Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.

Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult,

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.

**Õpitulemused.**

Taotletakse, et õppeaasta lõpuks 1. klassi õpilane:

1. oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu ;
2. sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel.

**II. Liikumismängud.**

**Õppesisu.**

Jooksu- ja hüppemängud.

Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.

Liikumismängud väljas/maastikul.

**Õpitulemused.**

Taotletakse, et õppeaasta lõpuks 1. klassi õpilane:

1. on sõbralik ja austab kaasmängijaid;
2. peab kinni kokkulepitud reeglitest.

**III. Tantsuline liikumine.**

**Õppesisu.**

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.

Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.

Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.

Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.

Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.

Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud

**Õpitulemused.**

Taotletakse, et õppeaasta lõpuks 1. klassi õpilane:

1. mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse;
2. liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

**Lõiming.**

Eesti keel: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.