**RÜTMIKA**

1. **KLASS**

**1. Õppesisu ja õpitulemused**

* 1. **Võimlemine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu**

Rivi- ja korraharjutused: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.

Kõnniharjutused: rivisamm ja võimlejasamm

Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.

Hüplemisharjutused**:** hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.

Rakendusvõimlemine: ronimine üle takistuste ja takistuste alt.

Tasakaaluharjutused**:** päkk-kõnd joonel, pingil, pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud.

Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult.

* 1. **LIIKUMISMÄNGUD**

**Õpitulemused**

Õpilane:

* on sõbralik ja austab kaasmängijaid;
* austab reegleid.

**Õppesisu**

Jooksu-, hüppe- ja viskemängud.

Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.

Maastikumängud.

* 1. **TANTSULINE LIIKUMINE**

**Õpitulemused**

Õpilane:

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

**Õppesisu**

Liikumine ja koordinatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga.

Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes.

Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.

Süld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.

Laulumängud erinevates joonistes.

2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaristantsud.

**2. Lõiming**

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

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses.

**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.