

1. klass

Rütmika

Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> • Oskab liikuda, kasutades rivisammu ja võimlejasammu; • sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; • on sõbralik ja austab kaasmängijaid; • peab kinni kokkulepitud reeglitest; • mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse; • liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 	<p>Võimlemine Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Harki- ja käarihüplemine.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult,</p> <p>Liikumismängud Jooksu- ja hüppemängud Liikumismängud</p> <p>Tantsuline liikumine Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõpp samm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad 2-osalised tantsud.</p>