



2. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

ÕPPESISU	ÕPITULEMUSED
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest. Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> <p>Põhiasendid ja liikumised võimlemisel. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused: üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. Jalg (ees, taga, kõrval) varbal kükk, põlvitus, põlvitusiste, toenglamang. Käed rinnal, õlgadel. Vabaharjutused ja harjutused kõigile lihasrühmadele. Kallutamine, käte ja jalgade raputamine, ristitamine, kääritamine.</p> <p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis; rivi käskluste täitmine; loendamine kaheks, kolmeks, neljaks; harvenemine ja koondumine.</p> <p>Kõnd, jook, hüplemine, hüppamine. Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Põlvituskõnd, jalatõstekõnd, tagurpidikõnd. Ristsamm. Juurdevõtusamm ette. Kõnd käte erinevate asenditega. Kõnd (jooks) üle takistuste ja takistuste vahelt. Kõnni (jooksu) harjutused signaali järgi.</p>	<p>2.klassi lõpetaja :</p> <p>oskab</p> <ul style="list-style-type: none">• riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;• tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid;• täita ohutusnõudeid suusatamisel, kelgutamisel ja võimlemisel;• täita rivi- ja korraharjutusi;• sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;• hüppata kõrgust otsehoolt;• mängida liikumismänge ja rahvastepalli;• sooritada hüplemisharjutusi hüppisaga; <p>suudab</p> <ul style="list-style-type: none">• suusatada 2 km paaristõukelise sammuga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;• joosta rahulikkus tempos 2-3 min;• ise teha soojendust; <p>tutvub</p> <ul style="list-style-type: none">• erinevate kergejõustikualade tehnikaga; <p>teab</p> <ul style="list-style-type: none">• mõne palli- ja jooksumängude reegleid ja peab neist kinni.• erinevaid laulumänge ja tantse; <p>liigub</p> <ul style="list-style-type: none">• vastavalt muusikale, rütmile, helile;



2. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

<p>Harkishüplemine, käärishüplemine, käärhüplemine jalavahetusega, sulghüplemine pööretega ja poolpööretega mõlemale poole. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevatest hüpetest. Hüplemine paigal ja liikudes edasi hüpitsa tiirutamisega ette. Hüplemine üle kiikva hoonööri. Kujundliikumised. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine, ripped, roomamine takistuste alt ja toengud. Ronimine varbseinal, kaldpingil ja horisootaalredelil. Ripplamang. Rippkükk. Ripplamangus käte kõverdamine. Ripe köiel.</p> <p>Akrobaatika: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelik, trel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt. Tasakaaluharjutused: päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil. Tasakaalu arendavad mängud</p> <p>Jooks. Jooks suuna muutmisega erinevate signaalidele reageerimisega. Jooks „kraavide“ ja madalate takistuste ületamisega. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Võidujooks 30 m. Jooks rahulikus tempos kuni 3 min (mänguvormis). Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Hüppeharjutused mänguvormis. Üleshüpped hoojooksult ühe jala tõukelt (rippuvate esemete puudutamine), et omandada jooksu ja hüppe</p>	<p>saab</p> <ul style="list-style-type: none">• teadmisi rahvatantsust, rahvatantsutraditsioonidest, rahvariietest ja nende kandmisest; <p>areneb/arenevad</p> <ul style="list-style-type: none">• suhtlemis- ja esinemisjulgus;• kehalised võimed (vastupidavus, koordinatsioon);• sõbralike suhete kujunemine poiste ja tüdrukute vahel; <p>omandab</p> <ul style="list-style-type: none">• tantsudes esinevate sammud ja sammukombinatsioonid;• lihtsamad tantsud; <p>ujub</p> <ul style="list-style-type: none">• õppeaasta lõpuks vabalt valitud stiilis 25 meetrit.
--	--



2. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

ühendamise oskus. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

Visked. Märkvisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kaugus 4m). Topispallide veeretamine, viskamine ja püüdmine mängu vormis. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt. Rahvastepall.

Liikumismängud. Jooksu-, hüppe- ja viskemängud. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.

Palliviskamine ühe (parema ja vasaku) ja püüdmine kahe käega paarides (vahemaa 3m). Palliviskamine ja püüdmine lisaülesannetega. Väikese palli viskamine ja püüdmine ühe (parema ja vasaku) käega. Visked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki (kauguselt 5m, vertikaalse märgi kõrgus 2m, läbimõõt 1m). Keskmiste pallide ja topispallide edasiandmine ringselt ja kolonnis erinevatest lähteasenditest.

Rahvastepalli mängu õppimine (reeglid).

Jalgpalli ajaloost ja mängu reeglid. Erinevad löögid paarides (nt söödud jala siseküljega; söödud peatumisega jne). Karistuslöögi olemus ja löömine tühja väravasse. Mängud: saaljalgpalli reeglid ja mäng 5:5 vastu. Mängudes kasutada erinevaid palle (nt tennispall, kummipall jne).

Suusatamine. Ohutusnõuded. Suusavarustuse transport, hooldus. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Lehvikpööre tagant. Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel. Libisamm. Vahelduvtõukeline kahesammuline



2. klass

Õppeaine KEHALINE KASVATUS

sõiduviis. Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval. Käärtõus. Laskumine kõrgasendis.

Rütmika ja tantsuline liikumine. Liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga. Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes. Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel. Süld- ja valsivõtte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm. Laulumängud erinevates joonistes. 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.

Ujumine. Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumispaikades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Veega kohanemine, sukeldumine (veekartuse ületamine, veetakistuse ja kandejõu tunnetamine, vette väljahingamine).

Veepinnal lamamine (ujuvus). Vee kandejõu kasutamine, vees horisontaalasendi omandamine, ujuvasendist püsti tõusmine.

Veepinnal libisemine. Esimesed ujumisliigutused (koer, koerakrool, aeglane seliliujumine, jalgade ja kätetöö, hingamine, terviklik sooritus).