

Kehaline kasvatus 2. klass

Kehalise kasvatusena taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse
- liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja
- liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa
- mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Kehalise kasvatusa ainekava 2. klassis

1. Ajaline maht
2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 1. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Võimlemine

Rivi- ja korraharjutused. Käsklused “ Pikem samm”, “ Tihedam samm”, „Harvem samm “, “ Paariks loe “; Rivistumine kahte viirgu, ümberrivistumine kahest viirus kahte ringi, liikumine diagonaalselt, maona; Harvenemine ja koondumine (juurdevõtusammudega käteulatusele).

Rakendusvõimlemine

Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. Ronimise eri variandid (varbseinal, redelil, kaldpingil). Üle takistuste ronimine, takistuste alt ronimine. Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis. Ripplamang. Hüppeharjutused. Toenghüpped. Hüpped üle “ kraavi” kahe ja ühe jala tõukelt maandumisega kahele jalale. Tasakaaluharjutused. Päkksis suletud silmadega. Kõnd ristsammudega ette üle maasasetseva nõõri (joone). Pöörded päkkadel 90 ja 180 maas ja võimlemispingil. Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega.

Akrobaatika

Veere kõrvale sirutatult. Turiseis. Tirel ette. Sirutushüpe.

Kergejõustik

Jooks, jooksuharjutused. Jooks kitsas “ koridoris”. Jooks suuna muutmisega erinevatele signaalidele reageerimisega. Jooks “kraavide” ja madalate takistuste ületamisega. Võidujooks kuni 40m. Jooks rahulikus tempos kuni 3 min. Kõrgushüpe otsehoolt. Hüpped üle madalate takistuste sammasendis õige maandumisasendiga. Paigalt kaugushüpe. Visked, viskeharjutused. Märkivisked (märgi kaugus 4 m, vertikaalse märgi kõrgus 2 m, läbimõõt 1m). Topispallide veeretamine, viskamine ja püüdmine mänguvormis.

Sportmängud

Keskmise palli veeretamine, viskamine ja püüdmine paarides. Rahvastepall. Sportmänge ettevalmistavad harjutused liikumismängudes ja teatevõistlustes

Liikumismängud

Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud. Maastikumängud.

Suusatamine

Libisamm keppidega. Libisemine ühel suusal.

Eeldatavad õpitulemused

- Teab käitumisreegleid kehalise kasvatuse tunnis;
- Teab ohutus-ja hügieeninõudeid;
- Teab harjutuste mõjust tervise tugevdamisele, rühile.
- Oskab riietuda vastavalt olukorrale;
- Oskab tõsta, kanda ja paigutada väikeinventari ja matte;
- Oskab sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viskeharjutusi, ronida varbseinal, redelil, kaldpingil;
- Oskab ronida üle ja alt takistuste, kasutada toenguid matkimisharjutustena;
- Oskab rippes jalgade kõverdamist-sirutamist, hargitamist;
- Oskab hüppeid kahe ja ühe jala tõukelt;
- Oskab veeretada ennast kõrvale sirutatult, turiseisu;
- Suusatamises trepptõusu, laskuda põhiasendis;
- Täidab ujulas kehtivaid hügieenireegleid
- Oskab kasutada kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmisi ja vilumusi koduülesannete sooritamisel ja iseseisval harjutamisel.

Ajavaru kordamiseks 15 tundi.

4. Kontroll ja hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi [hindamisjuhendile](#).

5. Kasutatav õppevara

I.Saulepp, A.Truupõld, E.Parik. Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ.1993

A.Truupõld Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993

R.Aule Kergejõustiku alade õpetamine. TÜ. 1993

H.Torim . Kiirjooks

H.Torim. Palli-, Granaadi – ja odaviske tehnikast, õpetamisest ja õppimisest. TpedI. 1985

Kivistik jt. Suusatamise õpiraamat. TÜ. 1991.

M.Zapletal. 1000 mängu. 1984

6. Lõiming

Vaata [lõimingutabelit](#).