

Kehaline kasvatus

II klass

Õppe- ja kasvatusesmärgid

- õpilane soovib olla terve ja rühikas
- õpilane täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid
- õpilane õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma
- õpilane tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama
- õpilane mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust

Õppetegevus

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuses tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse. Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalist valmisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uut teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

Põhialadena kuuluvad 2.klassi kehalise kasvatuses ainekavva võimlemine, kergejõustik (jooks, hüpped ja visked), liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, suusatamine, ujumine. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuses tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Õppetegevused

- organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena
- oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslaste tegevuse kirjeldamine
- kontrollharjutuste sooritamine; oma tulemuste kogumine ja võrdlemine

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ käsitlemise raames tutvutakse dokumendis „Hädaolukorra lahendamise plaan Jüri Gümnaasiumis“ õpilasele vajalike põhimõtetega.

Õpitulemused ja õppesisu

Teema	Õppesisu	Õpitulemused
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireglid kehalise harjutusi tehes.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes / sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval • õpilane järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid • õpilane täidab mängureegleid • õpilane teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid • õpilane annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalise koormusele (kerge/raske) • õpilane loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi
Võimlemine	<p>Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T) • õpilane sooritab tireli ette ja turiseisu • õpilane hüpleb hüpitsa tiirutades ette

	<p>takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, päkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	
Jooks, hüpped, visked	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt. Visked. Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega • õpilane sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus • õpilane sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga • õpilane sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta • õpilane läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantisi
Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistluse palliga. Rahvastepall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • õpilane sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängides nendega liikumismänge • õpilane mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on

		kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust
Suusatamine	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.	<ul style="list-style-type: none">• õpilane suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga• õpilane laskub mäest põhiasendis• õpilane läbib järjest suusatades 1 km distantsti
Tantsuline liikumine	Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	<ul style="list-style-type: none">• õpilane mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge• õpilane liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile
Ujumine	Ohutusnõuded ja kord basseinides; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.	<ul style="list-style-type: none">• õpilane suudab ujub abivahendiga 25 meetrit• õpilane suudab libiseda rinnuli ja selili

Projektid

- Osalemine igal õppeveerandil ükskord I klasside klassidevahelisel spordivõistlustel
 - I veerand – pendel- ja ringteatejooks
 - II veerand – kombineeritud teatevõistlused
 - III veerand – rahvastepall
 - IV veerand –
- Osalemine õppeaasta lõpus toimival spordipäeval ning võistlema neljal erineval kergejõustiku alal – 60 m jooks; kaugushüpe; pallivise; 400 m jooks

Kasutatav õppekirjandus ja õppevahendid

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- R.Jalak, P.Lusmägi "Liikumise ja spordi ABC" Menu 2010
- V.Pantšenko "Tervise ABC tulevastele meistritele ja mitte ainult..." 2005
- S.Pehkonen, M.Leppänen "Venitusharjutused" EOK 2010

Võimlemine

- I.Saulepp, A.Truupõld, E.Parik "Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika" TPÜ 1993
- L.Jürs "Võimlemine" Tallinn 1990
- A.Lannus "Põhivõimlemise harjutusvara" Tallinn 1960
- A.Truupõld "Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika" TPÜ 1993
- I.Okka "Toenghüpete algõpetuse metoodika" TRÜ 1983

Jooks, hüpped, visked

- R.Jalak, H.Lemberg, A.Nurmekivi "Jooksja tarkvara" EOK 2006
- J.Loko "Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika" Atlex 2004

Liikumismängud

- K.Kivisalu "Vanad head õuemängud" Ajakirjade kirjastus 2010
- A.Kommussaar "Jalgpall" Tallinn 1988
- A.Laos "Korvpall" Tallinn 1987
- E.Liik "Pallikool.Võrkpallimängud" Tartu 2005
- M.Zapletal "1000 mängu" Tallinn 1984
- E.Isop "Maastikumängud" Tallinn 1983

Suusatamine

- K.Zilmer "Juku suusakool" Eesti Suusaliit 2006

Tantsuline liikumine

- Z.Mellov "Rütmika - loov liikumine" Koolibri 1999

Ujumine

- Eesti ujumisliit "Laste ujumisõpetus" Tallinn 1996
- K.Haljaste, G.Jagomägi "Õpetame lapse ujuma" Tallinn