**KEHALINE KASVATUS**

**2. klass**

**1. Õppe- ja kasvatuslikud eesmärgid:**

* õpilane saab aru liikumise vajadusest in. tervisele; nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne;
* omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika
* teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatuse tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid;
* loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise/ sportimise/liiklemise võimalusi;
* teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis;
* täidab kokkulepitud mängureegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari.

**2. Õppesisu ja õpitulemused**

**1) Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab

- olema kehaliselt aktiivne;

- oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid.

**Õppesisu**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.

Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.

Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.

Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.

**2) Võimlemine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);

- sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (8 takti) muusika või saatelugemise saatel;

- sooritab tireli ette, turiseisu

- hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

**Õppesisu**

Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga

kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).

Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, liikumine jooksusammul hüpitsaga.

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

Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripe.

Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, kaarsild.

Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd 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 hoolaualt. Hüpe toengkükki.

**3) Jooks,hüpped,visked**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;

- läbib joostes võimetekohase tempoga 8oo m

- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;

- sooritab palliviske paigalt

- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

**Õppesisu**

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, 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. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt .

**4) Liikumismängud**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;

- mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

**Õppesisu**

Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmisega.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.

Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepal.l

**5) Taliala**

 Suusatamine

**Õpitulemused**

Õpilane:

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

- läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantsi.

**Õppesisu**

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

**6) Ujumine**

Õpitulemused

Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 15 meetrit.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

**7) Tantsuline liikumine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;

- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

**Õppesisu**

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.

**3. Õppetegevus**

- organiseeritud praktiline harjutamine tundides; organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;

- oma tegevuse/soorituse kommenteerimine ning kaaslase tegevuse kirjeldamine;

**4. Hindamine**

Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.