

## 2. klass

### Kehaline kasvatus

Õpitulemused	Õppesisu
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teadmised spordist ja liikumisviisidest;</li> <li>• oskab riietuda vastavalt ilmastikule ja spordialadele ning täita hügieeninõudeid;</li> <li>• oskab tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;</li> <li>• oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;</li> <li>• oskab kirjeldada, miks õpilane peaks olema kehaliselt aktiivne;</li> <li>• oskab kirjeldada ning anda hinnangut oma / kaaslase sooritusele;</li> <li>• teab lihtsamaid mõisteid spordialadest.</li> </ul>	<p>oma / kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine</p> <p>ohutu liikumise / liiklemise juhised õpilasele</p> <p>ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse</p> <p>ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes</p> <p>teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest</p> <p>pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel</p> <p>liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele</p> <p>elementaarsed teadmised spordialades</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab võtta ühte viirgu pikkuse järjekorras;</li> <li>• oskab loendada järjest, paariks, kolmeks, neljaks jne ;</li> <li>• oskab täita rivikäsklusi;</li> <li>• oskab moodustada kolonni ja ringi</li> <li>• oskab kujundliikumisi “maona” ja vastukäiguga;</li> <li>• oskab pöörata paremale ja vasakule poole ning ümberpöörd;</li> <li>• oskab pidada kinni rütmist võimlemisharjutuste sooritamisel;</li> <li>• oskab valida harjutusi soojendusvõimlemiseks;</li> <li>• oskab lihtsamaid koordineerimise – harjutusi;</li> <li>• oskab hüppata hüpitsaga sulghüppeid;</li> <li>• oskab “kitsehüpet”;</li> <li>• oskab veereda küljele;</li> <li>• oskab turiseisu;</li> <li>• oskab tirelit ette;</li> <li>• oskab kaarsilda selililamangust</li> <li>• oskab päkk-kõndi joonel, pingil ja poomil;</li> <li>• oskab sooritada pingil pöördeid päkkadel;</li> </ul>	<p><b>Võimlemine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• joondumine, tervitamine</li> <li>• loendamine: järjest, paariks, kolmeks, neljaks jne.</li> <li>• rivistumine ühte viirgu</li> <li>• rivistumine kolonni ühekaupa</li> <li>• ringi moodustamine</li> <li>• kujundliikumised – liikumine „maona“ ja vastukäiguga</li> <li>• pööre paigal hüppega</li> <li>• harvenemine ja koondumine (juurdevõtusammudega käteulatusele)</li> <li>• rivisamm (P)</li> <li>• võimlejasamm (T)</li> <li>• päkkkõnd</li> <li>• kõnd kandadel</li> <li>• üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega</li> <li>• harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel</li> <li>• lühike põhivõimlemise kombinatsioon</li> <li>• hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette (sulghüpped) 1 minuti jooksul</li> <li>• koordineerimisharjutused</li> <li>• ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt</li> <li>• rippseis ja ripped</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega</li> <li>• harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt</li> <li>• „kitsehüpe“ - hüpe toengpõlvitusse kitsel, tõus püsti ja sirutusmahahüpe</li> <li>• veered kägeras ja sirutatult kõrvale</li> <li>• juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, veere kägerasendis ette ja taha</li> <li>• tirel ette</li> <li>• veere taha turiseisu</li> <li>• turiseis abistamisega</li> <li>• kaarsild selililamngust</li> <li>• tasakaalu arendavad mängud</li> <li>• päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil</li> <li>• pöörded päkkadel pingil</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab sooritada erinevaid jooksuharjutusi;</li> <li>• suudab joosta krossijooksu;</li> <li>• oskab pendelteatejooksu teatevahetust;</li> <li>• oskab täita püstistardi käsklusi;</li> <li>• suudab osavalt joosta, arvestades jooni;</li> <li>• oskab paigalt kaugus- ja kolmikhüpet;</li> <li>• suudab hüpata kaugust kindla äratõukekohata;</li> <li>• suudab visata topispalli erinevates stiilides;</li> <li>• oskab hoida viskepalli;</li> <li>• oskab visata palli paigalt.</li> </ul>	<p><b>Jooks, hüpped, visked</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jooksuasend</li> <li>• jooksu alustamine ja lõpetamine</li> <li>• mitmesugused jooksuharjutused</li> <li>• püstistart koos stardikäsklustega 60 m</li> <li>• kestavusjooks – Paala järve jooks (1200 m)</li> <li>• võimetekohase jooksutempo valimine, krossijooks 500 m</li> <li>• pendel- ja ringteatejooks teatepulgaga vahetusega</li> <li>• klotsijooks 3m – 6m – 9m</li> <li>• paigalt kaugushüpe ja kolmikhüpe</li> <li>• maandumine kaugushüppes</li> <li>• hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus</li> <li>• madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga</li> <li>• kaugushüpe paku tabamiseta</li> <li>• palli hoie</li> <li>• täpsusvisked ülalt (tennis) palliga</li> <li>• pallivise paigalt ja kaugusele</li> <li>• topispallivisked</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab arvestada teistega liikumismängudes;</li> <li>• oskab palli peatada jalatallaga;</li> <li>• oskab palli sööta paarilisele;</li> <li>• oskab liikuda koos palliga;</li> </ul>	<p><b>Liikumismängud (jalgpall, rahvastepall)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jooksu-, viske - ja hüppemängud</li> <li>• sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• suudab liikuda erinevates suundades ühtlase kiirusega;</li> <li>• oskab visata palli vastu seinale ja ise kinni püüda;</li> <li>• suudab visata palli ühe käega;</li> <li>• oskab mängida rahvastepalli;</li> <li>• oskab mängida keeglit;</li> <li>• oskab maastikul liikuda ja sooritada erinevaid ülesandeid;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused</li> <li>• põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga</li> <li>• pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine</li> <li>• visked ühe käega</li> <li>• rahvastepall lihtsustatud reeglitega</li> <li>• maastikumängud</li> <li>• jalgpall: palli peatamine jalatallaga</li> <li>• jalgpall: sööt paarilisele põia siseküljega</li> <li>• jalgpall: palli vedamine liikudes otse</li> <li>• keegel: mängu õppimine</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab põrgatada palli otseliikumisel;</li> <li>• oskab sööta palli paigalt;</li> </ul>	<p><b>Korvpall</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• põrgatamine parema ja vasaku käega otseliikumisel</li> <li>• palli söötmine ja püüdmine paigal:</li> <li>• kahe käega rinnalt</li> <li>• kahe käega rinnalt põrkega</li> <li>• kahe käega ülalt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab hoida hokikeppi;</li> <li>• oskab palli sööta ja peatada;</li> <li>• oskab palliga liikuda;</li> <li>• oskab mängida saalihokit;</li> </ul>	<p><b>Saalihoki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hokikepi hoie</li> <li>• palli söötmine ja peatamine vastu pinki ja paarilisega vastamisi</li> <li>• palli vedamine otseliikumisel</li> <li>• mängu õppimine</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab tingmärke;</li> <li>• oskab lugeda kaarti;</li> </ul>	<p><b>Orienteerumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tingmärkide õppimine</li> <li>• kaardi käsitlemine</li> <li>• orienteerumine paarides kooli pargis</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab suusavarustust kasutada ja transportida;</li> <li>• oskab lehvikpöört eest;</li> <li>• oskab libiseda suuskadel;</li> <li>• oskab VT sõiduviisi;</li> <li>• oskab PT sõiduviisi;</li> <li>• oskab trepp- ja käärtõusu;</li> <li>• oskab laskuda põhi- ja kõrgasendis.</li> </ul>	<p><b>Suusatamine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek, suuskade transport</li> <li>• õige kepihoie</li> <li>• kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes</li> <li>• tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel</li> <li>• lehvikpööre e. astepööre eest ja tagant</li> <li>• libisamm</li> <li>• vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis (VT)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval (PT)</li> <li>• trepptõus</li> <li>• käärtõus</li> <li>• laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis</li> <li>• laskumine laugelt nõlvalt kõrgasendis</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suudab tunnetada rütmi;</li> <li>• oskab liikuda muusika saatel;</li> <li>• teab süld- ja valsivõtet; käärhüpet; galopp- ja vahetussammu;</li> <li>• oskab tantse “Vares vaga linnukene” ja “Me lähme rukist lõikama”.</li> </ul>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid</li> <li>• liikumine ja koordineerimine sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga</li> <li>• erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel</li> <li>• süld- ja valsivõte; käärhüpped, galopp- ja vahetussamm</li> <li>• 2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud - „Vares vaga linnukene“</li> <li>• laulumängud erinevates joonistes - „Me lähme rukist lõikama“</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oskab ujuda 25 m</li> <li>• oskab sukelduda põhja</li> </ul>	<p><b>Kohustuslik ujumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riiklik kohustuslik ujumise algkursus, korraldab CRJG ujula</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suudab täita märgi normatiive</li> </ul>	<p><b>Spordimärk “Noor Lõvisüda”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• normatiivide täitmine</li> </ul>