

Tallinna Õismäe Gümnaasiumi põhikooli ainekava

<u>Õppeaine: KEHALINE KASVATUS</u>	<u>Klass: II klass</u>
<u>Eesmärgid:</u> 1. Tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama 2. Omandab ainekavas kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika 3. Õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma 4. Sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske) 5. Harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides; oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge; tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise 6. Teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis täidab kokkulepituid (mängu)reegleid; kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja – inventari	
<u>Õppesisu ja -tegevus:</u> I Teadmised spordist ja liikumisviisidest - ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes ja ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel - hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest, pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel II Võimlemine - Rivikorra harjutused. rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal - Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused pääkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T) - Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüppitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused. - 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 - Akrobaatilised harjutused veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	

- Tasakaaluharjutused

ettevalmistavad harjutused toenghüppeks, sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt, maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt

III Jooks , hüpped, visked

- jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine
- kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine., püstistart koos stardikäsklustega
- teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga
- 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
- viskepalli hoiu, tennisvallivise ülalt täpsusele ja kaugusele, pallivise paigalt

IV Liikumismängud

- liikumismängud väljas/maastikul
- sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. rahvastepall

V Talialad (uisutamine suusatamine)

- suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine
- õige kepihoie, suusarivi, kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel
- uiskude kandmine, uisurivi
- kõnd ja libisemine uiskudel, kehaasend, käte ja jalgade töö uisutamisel, jalgade tuge
- libisemine paralleelsetel uiskudel
- sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine)

VI Tantsuline liikumine

- lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud

Õppetulemused:

I Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval, järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid
- annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)

II Võimlemine

- oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T)
- sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha
- hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)

III Jooks , hüpped, visked

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi
- sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus
- sooritab palliviske paigalt
- sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta

IV Liikumismängud

- 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.

V Taliälad (uisutamine suusatamine)

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- laskub mäest põhiasendis
- libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel
- oskab sõitu alustada ja lõpetada

VI Tantsuline liikumine

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile

Hindamine:

- Hinnatakse õpilase tegevust tundides, aktiivsust, kaasatõõtamist, püüdlikkust, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist.
- Arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud töõd.

Õppematerjalid (õpikud, töõvihikud, ülesannete kogud, CD-d, DVD-d, õppeprogrammid jt):