

AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“**Kehaline kasvatus 2. klass****Nädalatundide arv 3**

Õppesisu	<p>Võimlemine Rivi- ja korraharjutused. Käsklused „Paariks loe“, „Rivistumine kahte viirgu“, „Liikumine maona“, „Harvenemine“, „Koondumine“ (juurdevõtusammudega käteulatusele). Rakendusvõimlemine. Ronimine, roomamine, kandmine, ripped, toengud. Ronimise eri variandid. Üle takistuste ronimine, takistuste alt ronimine. Toengute kasutamine matkimisharjutustena ja mänguvormis. Hüppeharjutused, toenghüpped. Sügavushüpped (kuni 60 cm) vetruva maandumisega erinevate käte asenditega või lisäülesannetega. Hüpped üle „kraavi“ kahe ja ühe jala tõukelt maandumisega kahele jalale. Tasakaaluharjutused. Päkkséis suletud silmadega. Kõnd ristsammudega ette üle maasasetseva nõõri (joone). Pöörded päkkadel maas ja võimlemispingil. Kõnd võimlemispingil takistustest üleastumisega, vahendite ümbertõstmisega. Akrobaatika. Veere kõrvale sirutatult. Turiseis. Tantsuharjutused. Polkasamm, vahetussamm (liikumine otse ning küljele)</p> <p>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. Hüpped. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Paigalt kaugushüpe. Hüpped üle madalate takistuste õige maandumis asendiga. Visked, viskeharjutused. Märkivisked, topispallide veeretamine, viskamine ja püüdmine mänguvormis.</p> <p>Sportmängud Palli veeretamine, viskamine ja püüdmine paarides. Liikumismängud. Jooksu-, hüppe-, viske- ja osavusmängud.</p> <p>Suusatamine Libisamm keppidega. Libisemine ühel suusal. Trepptõus, laskumine puhkeasendis. Tasakaalu ja osavusharjutused.</p> <p>Ujumine Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaiakades; hügieeninõuded ujumisel. Krooli-, selili- ja rinnuli ujumine. Sukeldumine. Hingamistehnika krooli ujumisel.</p>
Õpitulemus	<p>Õpilane teab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) käitumisreegleid kehalise kasvatus tunnis; 2) hügieeninõudeid, ohutusnõudeid; 3) harjutuste mõju tervise tugevdamisele, rühile; 4) hingamine jooksmisel ja suusatamisel: <p>Oskab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab riietuda vastavalt olukorrale; 2) tõsta, kanda ja paigutada väikeinventari ja matte; 3) sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe-, viskeharjutusi; 4) ronida varbseinal, redelil, kaldpingil, üle ja alt takistuste; 5) kasutada toenguid matkimisharjutustena; 6) rippes jalgade kõverdamist-sirutamist, hargitamist; 7) hüppeid kahe ja ühe jala tõukelt; 8) veeret kõrvale sirutatult, turiseis;

<p>9) suusatamises trepptõus, laskuda põhi -ja puhkeasendis;</p> <p>10) osata kasutada kehalise kasvatus tundides omandatud teadmisi ja vilumusi koduülesannete sooritamisel ja iseseisval harjutamisel.</p> <p>Suudab:</p> <ol style="list-style-type: none">1) joosta 40 m püstilähtest;2) joosta rahulikus tempos kuni 3 min;3) visata palli;4) hüpata kaugust;5) suudab hüpitsat ette tiirutades hüpata 20 korda järjest;6) suusatada T - 1 km või P - 2 km;7) ujuda krooli ja selili tehniliselt korrektse kätetööga ja vette hingamisega 25m. <p>Hinnatakse:</p> <ol style="list-style-type: none">1) hinnatakse õpilase püüdlikkust ja aktiivsust tunnis;2) praktilisi oskusi;3) suusatundidest osavõtt kohustuslik.4) kokkuvõttev hinne pannakse iga trimestri lõpul (kolm korda õppeaasta jook
--