

Klassi ainekava struktuur

NB! Konkreetsed meetodid, tegevused, hindamise põhimõtted ja õppevara määraltel õpetaja oma töökavas.

AINE: KEHALINE KASVATUS

Klass: 2. klass

Aine maht: 105 tundi

Teema ja õppesisu	Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad ülpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)	Läbivad teemad	Lõiming ja koostöö
<p>Õpitulemused: 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes; 4) sooritab palliviske paigalt; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>			<p>Spordinädal „Reipalt koolipinki“ (orienteerumismängud, erinevad liikumistegevused) <i>Eesti keel:</i> kuulamine, koostöö. <i>Kunst:</i> diplomi kujundamine. <i>Muusika:</i> liikumine muusika saatel.</p> <p>Spordipäev <i>Matemaatika:</i> oma tulemuste võrdlemine.</p> <p>Tunglajooks <i>Kooli ja kodu lugu:</i> kooli ja Tunglajooksu ajalugu, sümboolika. <i>Kunst/ käsitöö:</i> Siltide/eraldusmärkide kujundamine-meisterdamine. <i>Eesti keel:</i> kuulamine,</p>

			<p>tähelepanu, küsimuste esitamine.</p> <p>Õuesõppe päev ja ainetevahelised lõimitud tegevused</p> <p><i>Loodusõpetus:</i> looduses liikumine, tutvumine.</p> <p>Liikumine linnas. Vastlapäev</p> <p><i>Eesti keel:</i> koostöö, kaaslasega arvestamine.</p> <p>Spordirajatistega tutvumine.</p> <p><i>Loodusõpetus:</i> Aqva ja teiste linna spordiobjektide külastamine.</p> <p>Suve alguse ja suve lõpu mängupidu</p>
<p>Jooks</p> <p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestvaajajooks.</p> <p>Võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada.</p> <p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> jooksmine, kui loodust säästev liikumisviis. Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, võistkondade moodustamine, jooksudistantsi</p>	<p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> koostööoskused.</p> <p><i>Suhtluspädevus:</i> kaaslaste, õpetaja kuulamine, kaaslasega arvestamine</p>	

	pikkuse arvutamine.		
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.	<i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, oskus hinnata oma sooritust (nt.kaugushüpe tehnika)		
Visked Viskepalli hoie. Tennisepalli vise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt	<i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, viske pikkuse võrdlemine.		
VÕIMLEMINE Õpilane: 1) oskab liikuda, kasutades rivisammu; 2) sooritab põhivõimlemise harjutusi; 3) sooritab tireli ette, turiseisu; 4) hüpleb hüppisat tiirutades ette;			
Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, pöörded paigal; Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel. liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).	<i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, juhendi järgi tegutsemine.	<i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivne hoiak võimlemise vastu - alus elukestvaks harrastamiseks, korrektne rüht. <i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine.	<i>Eesti keel:</i> kuulamisoskus.
Üldkoormavad ja koordineerivad harjutused. Harki- ja käärhüplemine,	<i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine. <i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus	<i>Tervis ja ohutus:</i> kaaslaste abistamine. Traumade ennetamine.	<i>Matemaatika:</i> loendamine, liitmine, võrdlemine.

<p>Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita saatelugemisega.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, arvude/hüpete liitmine.</p>		<p><i>Muusika:</i> rütm.</p>
<p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p>	<p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> kaaslastega arvestamine, loodust ja kooli inventari hoidev sportimine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgustamine, transportimine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine: elukutsed, mis vajavad head tasakaalu, osavust, painduvust jne.</i></p>	
<p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, oma võimete ja oskuste hindamine. Ohtude vältimine harjutuste sooritamisel. <i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine ja kasutamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> võimlemisvahendite turvaline transportimine.</p>	
<p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, päkkõnd ja pöörded, võimlemispingil kõnd, takistuste ületamise ja</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, ohtude vältimine harjutuste sooritamisel.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgustamine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.</p>	

<p>peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</p>			
<p>LIIKUMISMÄNGUD</p> <p>Õpitulemused: Sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. Mängib erinevaid liikumismänge ja rahvastepalli lihtsustatud reegite järgi, on kaasmängijatega sõbralik.</p>			
<p>Jooksu- ja hüppemängud. Viskemängud. Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: pörgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p> <p>Rahvastepall</p>	<p><i>Ettevõtlikkuspädevus:</i> võistkonna/grupi moodustamise viisid.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine, gruppide moodustamine, matemaatilised kujundite nägemine/moodustamine (nelinurk, riskülik, ring jne.)</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> ohutu liikumine saalis/väljakul/looduses.</p> <p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes/mängides.</p> <p><i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö ja</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine sportimängude vastu. Pallimängud kui liikumisharrastus. Koostööoskused.</p> <p><i>Tervis ja ohutus:</i> ohud ning ohutustehnika liikumis- ja pallimängudes. Traumad ja esmaabi. Traumade vältimine.</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ning nõuded väljakul (nt liikumine vastavalt mängukoha tingimustele, kaaslasest möödumine). Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ausa mängu põhimõtete järgimine. tunnis ja iseseisval sportimisel.</p>	

	kaaslasega arvestamine, kaaslaste erisustega arvestamine. Rühma- ja paaristöö.		
SUUSATAMINE Õpitulemused: 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga. 2) laskub mäest põhiasendis; 3) läbib järjest suusatades 1 km			<i>Loodusõpetus:</i> maastiku eripära, looduses liikumine.
Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	<i>Sotsiaalne- ja kodanikupädevus:</i> kaaslaste abistamine (suuskade kinnitamisel, püsti tõusmisel, suuskade pakkimisel). <i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> suusatamine, kui loodust ja keskkonda säästev sportimisviis. <i>Enesemääratluspädevus:</i> kuidas vältida ohuolukordi staadionil ja looduses liikudes/suusatades. <i>Õpipädevus:</i> oma võimete hindamine, hinnangu andmine oma sooritusele (kerge/raske).	<i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine suusatamise vastu. Erinevate elukutsete tutvustamine, kus suusatamine on vajalik (nt päästjad, õpetaja amet). Suusatamine kui liikumisharrastus, suusataja kui elukutse. <i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> suusatamine kui liikumisviis looduses. <i>Kultuuriline identiteet:</i> suusatamine eestlaste rahvusspordialana. Suusatamise traditsioonide jätkamine. <i>Teabekeskond:</i> suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus. <i>Tervis ja ohutus:</i> suusatamine ja riietumine vastavalt ilmale alajahtumine, ülekuumenemine). Ohud ning ohutustehnika	

		<p>suusatamises (maastik, ilm, vedeliku puudus jms). Traumad ja esmaabi.</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ning nõuded suusarajal (nt liikumine vastavalt raja tingimustele, kaaslasest möödumine). Suusatamine kui tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse suusarajal, ausa mängu põhimõtete järgimine.</p>	
<p>TANTSULINE LIIKUMINE Õpitulemused 1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale</p>			
<p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galoppsamm.</p>	<p><i>Suhtluspädevus: tantsu ja võimlemise oskussõnavara, eneseväljendusoskuse arendamine.</i></p>	<p><i>Kultuuriline identiteet:</i> liikumisviisid, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri hoidvateks inimesteks. Eesti tantsupidude traditsiooni tutvustamine ja osalemine tantsupidudel.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri</i></p>	<p><i>Muusika:</i> loov liikumine, liikumine rütmi ja heli kasutades, oma keha tunnetamine.</p>

		<i>planeerimine:</i> ametid mis on seotud tantsimisega.	
<p>UJUMINE (kohustuslik algõpetus I kooliastmes)</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja sellili asendis edasi liikuda. 2. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi. 			
<p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades. Ujumise hügieeninõuded.</p> <p>Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja sellili asendis edasi liikumine, turvalisus vees.</p>	<p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> puhta vee kasutamine ja säästmine. Tervise tugevdamine läbi veeprotseduuride.</p> <p><i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> viisakas ja lugupidav käitumine ujulas/ühiskondlikes ruumides.</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma ujumisoskuse hindamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> ohutu liikumine ujulas, hügieenireeglite järgimine. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse. Traumade ennetamine.</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ja nõuded ujulas.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjäär:</i> ujumine kui individuaalne liikumisharrastus. Ujumisoskus, kui täisväärtuslikuks eluks vajalik oskus.</p>	

