

## Kehaline kasvatus II klass, 105 tundi

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> <li>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);</li> <li>5) oskab liikuda joonel ja võimlemispingil.</li> </ol>	<p><b>Teema: Võimlemine</b></p> <p><u>Rivi- ja korraharjutused</u>: loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised. Kõnniharjutused: rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><u>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused</u>: Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon.</p> <p><u>Hüplemisharjutused</u>: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette. Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><u>Rakendusvõimlemine</u>: rippseis ja ripped, ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab püstistardi stardikäsklusi;</li> <li>2) oskab jooksu alustada ja lõpetada;</li> <li>3) oskab vahetada pendelteatejooksu teatepulka;</li> <li>4) oskab sooritada hüpet ja vetruvalt maanduda;</li> <li>5) viskab kaugusele ülalt tennispalli.</li> </ol>	<p><b>Teema: Kergejõustik</b></p> <p><u>Jooks</u>: jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><u>Hüpped</u>: paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><u>Visked</u>: tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) saab aru liikumismängude seletusest;</li> <li>2) oskab võistelda, võita ja kaotada;</li> <li>3) oskab pörgatada korvpalli ja muuta suunda palliga ja pallita;</li> <li>4) oskab mängida reeglite järgi rahvastepalli.</li> </ol>	<p><b>Teema: Pallimängud</b></p> <p><u>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud</u>: pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> <p>Maastikumängud.</p>

<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab kinnitada suuski, hoida keppe õigesti;</li> <li>2) oskab suuski transportida;</li> <li>3) julgeb laskuda nõlvakult;</li> <li>4) oskab õigesti kukkuda;</li> <li>5) teab trepptõusu ja lehvikpööret;</li> <li>6) suudab suusatada 500 m.</li> </ol>	<p><b>Teema: Suusatamine</b></p> <p>Lehvikpööre tagant.  Tasakaalu- ja osavusharjutused suuskadel.  Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes.  Libisamm.  Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.  Paaristõukeline sammuta sõiduviis laugel nõlval.  Käärtõus.  Laskumine kõrgasendis.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab kuulata rütmi;</li> <li>2) oskab tantsida laste seltskonnatantse;</li> <li>3) oskab tantsida paarilisega;</li> <li>4) teab hüpak- ja galoppsammu;</li> <li>5) oskab tantsida koogipolkat ja Kalle-Kustat.</li> </ol>	<p><b>Teema: Rütmika/tantsuline liikumine</b></p> <p>Liikumine ja koordineatsioon sõna, rütmi, kehapilli või muusikaga.  Tantsukujundid rühmas ja liikumine nendes.  Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.  Süld- ja valsivõtte. käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.  Laulumängud erinevates joonistes.  2-3 kombinatsioonilised lihtsamad paaritantsud.</p>
<p><b>Õpilane</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;</li> <li>2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</li> </ol>	<p><b>Teema: Ujumine</b></p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ning ujumisaigas.  Hügieeninõuded ujumisel.  Veega kohanemine.  Sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine.  Turvalisus vees.</p>

Koostaja: Tiia Kroonmäe