

Kehaline kasvatus II klass, 105 tundi

Õpitulemused	Õppesisu ja praktilised tööd
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none">1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest);5) oskab liikuda joonel ja võimlemispingil.	<p>Teema: Võimlemine</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>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none">1) teab püstistardi stardikäsklusi;2) oskab jooksu alustada ja lõpetada;3) oskab vahetada pendelteatejooksu teatepulka;4) oskab sooritada hüpet ja vetruvalt maanduda;5) viskab kaugusele ülalt tennispalli.	<p>Teema: Kergejõustik</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>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none">1) saab aru liikumismängude seletusest;2) oskab võistelda, võita ja kaotada;3) oskab pörgatada korvpalli ja muuta suunda palliga ja pallita;4) oskab mängida reeglite järgi rahvastepalli.	<p>Teema: Pallimängud</p> <p><u>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud</u>: pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall. Maastikumängud.</p>

<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab kinnitada suuski, hoida keppe õigesti; 2) oskab suuski transportida; 3) julgeb laskuda nõlvakult; 4) oskab õigesti kukkuda; 5) teab trepptõusu ja lehvikpööret; 6) suudab suusatada 500 m. 	<p>Teema: Suusatamine</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>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab kuulata rütmi; 2) oskab tantsida laste seltskonnatantse; 3) oskab tantsida paarilisega; 4) teab hüpak- ja galoppsammu; 5) oskab tantsida koogipolkat ja Kalle-Kustat. 	<p>Teema: Rütmika/tantsuline liikumine</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 paaristantsud.</p>
<p>Õpilane</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit. 	<p>Teema: Ujumine</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ning ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>

Koostaja: Tiia Kroonmäe