



AINEPASS

Õppeaine: **Kehaline kasvatus**

Õpetaja: **Kaja Stimmer**

Klass: **2.klass**

Trimester: III

Teemad:

1. Rivi- ja korraharjutused:

- a. loendamine, harvenemine ja koondumine.
- b. Hüppega pöörded paigal
- c. Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused
- d. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasendite

2. Hüplemisharjutused:

- a. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette
- b. Koordinatsiooniharjutused.
- c. Hüpped üle looduslike takistuste

3. Rakendusvõimlemine:

- a. rippseis ja ripped
- b. ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.
- c. Tasakaalu arendavad mängud.

4. Jooks:

- a. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos.
- b. Kukkumislähe
- c. Võimetekohase jooksutempo valimine.
- d. Pendelteatejooks teatepulgaga
- e. Ringteatejooks
- f. Jooks maastikul

5. Hüpped:

- a. Paigalt kaugushüpe
- b. Maandumine ja hoojooks kaugushüppes.
- c. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus.
- d. Hüpped üle takistuste

6. Visked:

- a. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.
- b. Pallivise paigalt.
- c. Viskeasend
- d. Pallivise paaris

7. Liikumismängud:

- a. Jooksu-, hüppe- ja viskemängud.
- b. Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.
- c. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.
- d. Rahvastepall.
- e. Maastikumängud.
- f. Rännak metsas

9. Orienteerumine:

- a. Tutvumine kaardiga
- b. orienteerumismängud

Õpitulemused:

Õpilane:

1. oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes
2. järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid
3. teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;
4. kasutab hea-peremehelikult kooli spordivahendeid ja –inventari
5. täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel
6. sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi
7. annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
8. loetleb spordialasi.
9. mängib liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega), teab mängureegleid
10. teeb esimesi samme orienteerumises

Hindamine:

Hindamisel arvestatakse õpilase tegevust tunnis (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglitest kinnipidamist). Hügieeni nõuete täitmist. Kaasõpilastega arvestamist, võistkonna tööst arusaamist. õpilase tegevust tundides (hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms).

Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Õppematerjal:

Vilma Sahva „Kehaline kasvatus“ Õpetaja käsiraamat

E. Isop „Liikumismängud“

E. Isop „Maastikumängud“

Märkused:

Õpilasel on igaks tunniks kaasas kehalise kasvatus riided. Kehalise kasvatus tundidest vabastamise kord : Õpilasi vabastatakse tunnist kirjaliku tõendi alusel (tõendi puudumisel loetakse puudumine põhjusetuks) .Tõendi kirjutab lapsevanem või lapse seaduslik esindaja. Tõend esitatakse õpetajale enne vastava tunni algust. Tõend esitakse õpilaspäevikus , e-koolis või korrektsel paber kandjal. Vabastatud õpilane täidab kehalise kasvatus õpetaja poolt antud individuaalseid ülesandeid.