

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

Klass: 2. klass

Aine maht: 105 tundi

Teema ja õppesisu	Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad üldpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)	Läbivad teemad	Lõiming ja koostöö
<p>KERGEJÕUSTIK</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;2. läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantisi;3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ning4. sooritab palliviske paigalt.			<p>Euroopa spordinädal (orienteerumismängud, erinevad liikumistegevused, vibulaskmine) koostöö.</p> <p><i>Muusika:</i> liikumine muusika saatel.</p> <p>Spordipäev</p> <p><i>Matemaatika:</i> oma tulemuste võrdlemine.</p> <p><i>Eesti keel:</i> kuulamine, tähelepanu, küsimuste esitamine.</p> <p>Õuesõppe päev ja ainetevahelised lõimitud tegevused.</p> <p><i>Loodusõpetus:</i> looduses liikumine, tutvumine.</p> <p>Vastlapäev</p> <p><i>Eesti keel:</i> koostöö, kaaslasega arvestamine.</p>

			<p>Spordirajatistega tutvumine.</p> <p><i>Loodusõpetus:</i> Kadrina spordiobjektide külastamine.</p> <p>Matkapäev (sügisel, kevadel, talvel võimalusel suusamatk).</p>
<p>Jooks</p> <p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestvusjooks. Võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega. 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, jooksudistanti pikkuse arvutamine.</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> kaaslane, õpetaja kuulamine, kaaslasega arvestamine</p>	
<p>Hüpped</p> <p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, oskus hinnata oma sooritust (nt kaugushüpe tehnika).</p>		
<p>Visked</p> <p>Viskepalli hoid. Tennisepalli vise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, viske pikkuse võrdlemine.</p>		

<p>VÕIMLEMINE</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oskab liikuda, kasutades ravisammu; 2. sooritab põhivõimlemise harjutusi; 3. sooritab tireli ette, turiseisu: 4. hüpleb hüpitsat tiirutades ette. 			
<p>Rivi- ja korraharjutused</p> <p>Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, pöörded paigal. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkikkõnd, kõnd kandadel. liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, juhendi järgi tegutsemine.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivne hoiak võimlemise vastu - alus elukestvaks harrastamiseks, korrektne rüht.</p> <p><i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine.</p>	<p><i>Eesti keel:</i> kuulamisoskus.</p>
<p>Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused</p> <p>Harki- ja käärihüplemine</p> <p>Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinaatsiooni harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita saatelugemisega.</p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, arvude/hüpete liitmine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> kaaslaste abistamine. Traumade ennetamine.</p>	<p><i>Matemaatika:</i> loendamine, liitmine, võrdlemine</p> <p><i>Muusika:</i> rütm.</p>
<p>Rakendusvõimlemine</p> <p>Ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja</p>	<p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> kaaslastega arvestamine, loodust ja kooli inventari hoidev</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslaste abistamine, julgustamine, transportimine. Traumade</p>	

toengud.	sportimine.	ennetamine tunnis ja igapäevaelus. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> elukutsed, mis vajavad head tasakaalu, osavust, painduvust jne.	
Akrobaatilised harjutused Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	<i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, oma võimete ja oskuste hindamine. Ohtude vältimine harjutuste sooritamisel. <i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine ja kasutamine.	<i>Tervis ja ohutus:</i> võimlemisvahendite turvaline transportimine.	
Tasakaaluharjutused Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse, päkkõnd ja pöörded, võimlemispingil kõnd; takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.	<i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, ohtude vältimine harjutuste sooritamisel.	<i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslase abistamine, julgustamine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.	
LIIKUMISMÄNGUD Õpitulemused: 1. Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 2. Mängib erinevaid liikumismänge ja rahvastepalli lihtsustatud reegite järgi, on			

<p>kaasmängijatega sõbralik.</p> <p>Jooksu- ja hüppemängud. Viskemängud. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. 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, ristkülik, 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 kaaslasega arvestamine, kaaslane erisustega arvestamine. Rühma- ja paaristöö.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine spordimängude 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>	
<p>SUUSATAMINE</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga; 2. laskub mäest põhiasendis; 3. läbib järjest suusatades 1 km. <p>Suuskaade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi.</p>	<p><i>Sotsiaalne-ja kodanikupädevus:</i> kaaslane abistamine (suuskade kinnitamisel, püsti tõusmisel, suuskade pakkimisel).</p> <p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> suusatamine, kui loodust ja keskkonda säästev sportimisviis.</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> kuidas vältida ohuolukordi staadionil</p>	<p><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.</p> <p><i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> suusatamine kui liikumisviis looduses.</p>	<p><i>Loodusõpetus:</i> maastiku eripära, looduses liikumine.</p>

<p>Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõus, käärtõus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p>ja looduses liikudes/suusatades. <i>Õpipädevus:</i> oma võimete hindamine, hinnangu andmine oma sooritusele (kerge/raske).</p>	<p><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 suusatamises (maastik, ilm, vedeliku puudus jms). Traumad ja esmaabi. <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</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2. liigub vastavalt muusikale. 			
<p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumISRõõmu arendavad mängud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud.</p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> tantsu ja võimlemise oskussõnavara, eneseväljendusoskuse arendamine.</p>	<p><i>Kultuuriline identiteet:</i> liikumisviisid, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri</p>	<p><i>Muusika:</i> loov liikumine, liikumine rütmi ja heli kasutades, oma keha tunnetamine.</p>

<p>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galoppsamm.</p>		<p>hoidvateks inimesteks. Eesti tantsupidude traditsiooni tutvustamine ja osalemine tantsupidudel.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> ametid mis on seotud tantsimisega.</p>	
<p>UJUMINE</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; 2. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi. <p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili 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>	
<p>VIBULASKMINE</p> <p>Lisavalikuna</p> <p>Platsilaskmine/maastikuvibu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vibuvarustusega (vibu- pikk või sportvibu, käekaitse, laskmiskinnas/-lapp, märkleht või 3D sihtmärk) tutvumine; 	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada.</p> <p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> loodust säästev põnev liikumisviis maastiku. „Veretu vibujaht“. Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> punktide</p>		

2. laskmistehnika	arvutamine, võistkondade moodustamine, jätkuuskuste edendamine.		
-------------------	---	--	--