

**Õppeaine:** kehaline kasvatus II klass

**Õpetaja:** Pille Plakk

**Õppeaasta:** 2016/2017

**Õppekava:** Põhikooli õppekava

**Tundide arv:** 3 tundi nädalas

### **Milleks kehaline kasvatus?**

Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut, teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäära järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

### **Nädal 35 (02.09.2016)**

#### **LIKUMISMÄNGUD.**

Erinevad liikumismängud vahenditega ja ilma.

### **Nädal 36 (05.09.-09.09.2016)**

#### **ORIENTEERUMINE. PALLIMÄNGUD.**

Orienteerumiskaart, leppemärgid, kaardi värvid, mõõtkava.

Raja planeerimine, KP märkimine kaardile ja maastikule. Orienteerumine Neeme külas.

Jalgpall. ind. pallikäsitsemine. Liikumine palliga, söödu andmine ja vastuvõtmine.

Mängud ja harjutused pallivaldamise õppimiseks.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

### **Nädal 37 (12.09.-16.09.2016) Üle-euroopaline spordinädal**

VEHKLEMINE. JOOKSU TEHNIKA.

Vehklemistund algajatele klubis Tallinna Mõök.

Jooksutehnika meeldetuletamine. Erinevad jooksuharjutused. Jooks liikuvast stardiasendist. Jooks lendlähtest.

Pendelteatejooks. Teatevahetus.

Erinevad kombineeritud teatevõistlused osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Spordipäev lastevanematega.

### **Nädal 38 (19.09.-23.09.2016)**

ORIENTEERUMINE. PALLIMÄNGUD.

Orienteerumine Neeme külas. KP läbimine, oma liikumise analüüs.

Visked ja püüdmisega võrkpalliga.

Lihtsustatud reeglitega pesapall.

Üke.

### **Nädal 39 (26.09.-30.09.2016)**

ORIENTEERUMINE. PALLIMÄNGUD.

Viske- ja püüdmisharjutused võrkpalliga kolonnides.

Rahvastepalli erinevad variandid: sisseminemisega (hüpits, üke), sissepüüdmisega, väljaviskamisega.

Orienteerumine Neeme külas.

### **Nädal 40 (03.10.-07.10.2016)**

PALLIMÄNGUD.

Jalgpall. Harjutused paarilisega: söödud, liikumised, kaitsetöö.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

Pesapall. Visked ja söödud võrkpalliga.

Lihtsustatud reeglitega pesapall.

Rahvastepall. Juurdeviivadarjutused paarides, kolonnides.

Mäng kaptenite vahetusega. Üke.

#### **Nädal 41 (10.10.-14.10.2016)**

JOOKS. HÜPPED. VISKED.

Pendelteatejooks, teatevahetus. Ringteatejooks, teatevahetus. Madalstart, lendstart.

IAAF Laste kergejõustik: Sprindi- ja tõkkesprindi teatejooks. Täpsusvise üle barjääri.

Formel 1. Ristikeks. Vastupidavusjooks. Teismeliste kettaheide. Teismeliste odavise.

Pöördega topispallivise. Teismeliste kolmikhüpe. Topispallivise põlvitusest. Teivashüpe.

#### **Nädal 42 (17.10.-21.10.2016)**

PALLIMÄNGUD.

Tänavakorvpall. Põrgatamine, söödud, visked liikumiselt ja paigalt. OK (osavaima korvpallur) harjutused: suur kaheksa, süstik, slaalom, tuld.

Lihtsustatud reeglitega tänavakorvpall.

Pesapall. Visked ja söödud võrkpalliga.

Lihtsustatud reeglitega pesapall.

Jalgpall. Harjutused ja mängud söötude õppimiseks.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

#### **Nädal 44 (31.10.-04.11.2016)**

PÕHIVÕIMLEMINE. AKROBAATIKA.

Sissejuhatus akrobaatikasse. Lülisambaharjutused. Venitused.

Akrobaatikaelemendid: trel ette, trel taha, hüppetrel, hüppetrel üle takistuse.

Toenglamangud, kükid. Üke.

#### **Nädal 45 (07.11.-11.11.2016)**

AKROBAATIKA. RIVIKORRAHARJUTUSED.

Viiru ja kolonni moodustamine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine.

Pöörded liikumisel.

Akrobaatikaelemendid: turiseis, tiritamm, kaarsild, ratas kõrvale.

Akrobaatika kompleksharjutus.

#### **Nädal 46 (14.11.-18.11.2016)**

POOM. ÜKE. HÜPITS.

Tasakaaluharjutused madalpoomil paigal ja liikumisel. Pöörded poomil.

Hüplemine ja jalavahetushüplemine poomil.

Hüplemine hüpitsaga: sulghüplemine, jooksusammul, vas. ja par. jalal. Liikumine hüpitsaga hüpledes.

Akrobaatika kompleksharjutus.

Üke. Venitusharjutuste kompleksid.

#### **Nädal 47 (21.11.-25.11.2016)**

AKROBAATILISED HÜPPED ÜLE KITSE. AKROBAATIKA.

Juurdedviivad harjutused üle kitse hüpeteks. Hüpped hoota ja hooga: harkhüpe, ülesirutusmahahüpe. Hüpped vasakult ja paremalt kitse kõrvalt jalgade kägardamisega.

Akrobaatika kompleksharjutus.

#### **Nädal 48 (28.11.-02.12.2016)**

HARJUTUSED VÕIMLEMISPALLIDEGA. ÜKE. HÜPITS.

Osavusharjutused võimlemispallidega: visked-püüdmised, veered, põrgatamised.

Liikumine palliga. Harjutused paarilisega.

Hüplemine hüpitsaga: sulghüplemine, jooksusammul, vasakul- paremal jalal.

Hüplemine hüpitsaga paarilisega. Hüplemine hoonööril.

#### **Nädal 49 (05.12.-09.12.2016)**

AKROBAATIKA. HÜPPED ÜLE KITSE.

Akrobaatikaelemendid: turiseis, tiritamm, kaarsild, tirel ette, tirel taha. Toengkükk üleminekuga toenglamangusse. Turiseis üleminekuga toengrõhtpõlvitusse. Ratas kõrvale.

Akrobaatilised hüpped üle kitse. Hüpped hoota äratõukega hoolaualt: toengkägar kitsel,

harkhüpe, ülesirtusmahahüpe. Hüpped hoovõtuga äratõukega hoolauvalt: harkhüpe, hüpped jalgade viimisega vasakult ja paremalt.

### **Nädal 50 (12.12.-16.12.2016)**

VÕIMLEMINE. LIIKUMISMÄNGUD.

Akrobaatika- ja võimlemisharjutused "jaamades".

Liikumismängud: "käsijalgpall", korvpall liikuvate korvidega, lihtsustatud reeglitega saalihoki, rahvastepall poroloonpalliga.

Üke. Venitusharjutuste kompleks.

### **Nädal 51 (19.12.-23.12.2016)**

AKROBAATIKA.

Akrobaatika ja võimlemisharjutuste püramiidid: paarilisega, kolmikutes, nelikutes, viiskutes.

Liikumismängud: "käsijalgpall", korvpall liikuvate korvidega, lihtsustatud reeglitega saalihoki, rahvastepall poroloonpalliga.

### **Nädal 2 (09.01.-13.01.2017)**

LIIKUMISMÄNGUD. ÜKE. KEHALISTE VÕIMETE TESTID. HÜPITS.

Erinevad liikumismängud: "käsijalgpall", saalihoki, liikuvate korvidega korvpall, rahvastepall. Erinevad jõu- ja venitusharjutuste kompleksid.

Hüplemine hüpitsaga: sulghüplemine, jalalt jalale, vasakul ja paremal jalal.

Hüpitsahüplemine 30 sek jooksul (tulemusele).

### **Nädal 3 (16.01.-20.01.2017)**

KEHALISTE VÕIMETE TESTID. ÜKE. UJUMINE.

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused. Süstikjooks (ajavõtuga).

Hoota kaugus (tulemusele).

Ujumine (1. kord): veega kohanemine, vee omaduste tundmaõppimine, vees olemine ja liikumine.

**Nädal 4 (23.01.-27.01.2017)**

SUUSATAMINE. UJUMINE.

Suusatamine: Tasakaaluharjutused suuskadel. Hüpped, pöörded, kukkumine ja tõusmine.

Klassikaline tehnika. Paaristõukeline sammuta, paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.

Ujumine (2. kord): vee liikuma panemine, põhiharjutused, juurdeviivad harjutused.

**Nädal 5 (30.01.-03.02.2017)**

SUUSATAMINE. UJUMINE.

Suusatamine: Klassikalise sõidutehnika vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Klassikalise sõidutehnika harjutused paarilisega. Mäng (jahimees) suuskadel.

Ujumine (3. kord): põhiharjutused, juurdeviivad harjutused, põhifunktsioon sukeldumine-  
põiharjutused 1-4.

**Nädal 6 (06.02.-10.02.2017)**

SUUSATAMINE. UJUMINE.

Suusatamine: Laskumisasendid: põhiasend, sportlik laskumine, munaasend. Tõususviisid: trepptõus, käärtõus. Erinevad laskumiselemendid: slaalom, kükk ja tõusmine laskumisel takistuse alt. Sahkpidurdus. Pidurdustest takistuse ees.

Ujumine (4. kord): põhifunktsioon sukeldumine- põhiharjutused 1-4. Mängud.

**Nädal 7 (13.02.-17.02.2017)**

SUUSATAMINE.

Takistusrada erinevate suusasõidu elementidega: sahkpööre ümber tähise, slaalom, hüpe suuskadel üle takistuse, pööre üle selja suusad paralleelselt, kaheksa, laskumine kükki sõidu ajal takistuse alt läbisõitmine.

Paarisharjutused tasakaalu arendamiseks suuskadel.

**Nädal 8 (20.02.-23.02.2017)**

SUUSATAMINE.

Laskumisasendid. Tõususviisid. Sahkpidurdus.

Uisutehnika õppimine. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline uisusamm- sõiduviis.

Raskuse ülekanne jalalt jalale, jalgade töö ilma kepitõuketa.

Teatesuusatamine (vabalt valitud tehnikas). Teatevahetus suusatamises.

### **Nädal 9 (27.02.-03.03.2017)**

SUUSATAMINE. SÕUDEERGOMEETER. VASTLAPÄEV.

Suusamatk sisaldab klassikalist tehnikat, uisutehnikat, erinevaid tõusuviise, laskumist, pugemist ja üle ronimist erinevatest takistustest.

Sõudeergomeetri tutvustus, sõudetehnika tutvustus.

Erinevad meeskondlikud talvised liikumismängud (lumegolf, lihtsustatud reeglitega curling).

### **Nädal 10 (06.03.-10.03.2017)**

SÕUDEERGOMEETER. KEHALISTE VÕIMETE TESTID. "TÄHELEPANU, START!"

Sõudeergomeetril vastupidavuse treenimine. Üke. Venitused.

Painduvuse test. Kombineeritud teatevõistlused osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Kombineeritud teatevõistlused- "Tähelepanu, start!" – Harjumaa etapp.

### **Nädal 11 (13.03.-17.03.2017)**

SÕUDEERGOMEETER. ÜKE. LIIKUMISMÄNGUD.

Jõelähtme valla koolide talvine sõudeergomeetrite võistlus.

Jõu- ja venitusharjutuste kompleksid. Erinevad liikumismängud: saalihoki, saali jalgpall, rahvastepall poroloonpalliga.

### **Nädal 13 (27.03.-31.03.2017)**

UJUMINE. LIIKUMISMÄNGUD.

Ujumine (5. kord): põhifunktsioon hõljumine – põhiharjutused 5-9. Mängud.

Tempokõnd/tempojooks.

Lippude varastamine, söödumäng võrkpalliga (10 söötu = 1 punkt), rahvastepall.

Vastupidavus jooks (IAAF laste kergejõustik).

**Nädal 14 (03.04.-07.04.2017)**

UJUMINE. LIIKUMISMÄNGUD.

Ujumine (6. kord): põhifunktsioon hõljumine- põhiharjutused 5-9. Mängud. Vettehüpped.  
Rahvastepall, korvpall, pioneeripall, jalgpall.

**Nädal 15 (10.04.-13.04.2017)**

KERGEJÕUSTIK (VISKED, HEITED). UJUMINE.

IAAF Laste Kergejõustik: visked topispalliga põlvitusest, topispallivise pöördega täpsusele. Teismeliste kettaheide, teismeliste odavise. Vortex.

Ujumine (7. kord): põhifunktsioon libisemine – põhiharjutused 10-15. Mängud.

**Nädal 16 (17.04.-21.04.2017)**

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED). UJUMINE.

Pendelteatejooks, teatevahetus. Ringteatejooks, teatevahetus. Madalstart, start liikuvast stardipositsioonist, lendstart.

Juurdeviivaharjutused kaugushüppesse. Kaugushüpe hoota ja täishoolt.

Liikumismängud kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse arendamiseks: “Ajalehekull”, Polkakull.

Ujumine (8. kord): põhifunktsioon libisemine – põhiharjutused 10-15. Vettehüpped.

**Nädal 17 (24.04.-28.04.2017)**

LIIKUMISMÄNGUD. ÜKE. UJUMINE.

Rahvastepall, söödumäng, jalgpall, pesapall. Lippude varastamine. Hüpits. Üke.

Ujumine (9. kord): põhifunktsioon edasiliikumine – põhiharjutused 16-20. Mängud.  
Vettehüpped.

**Nädal 18 (02.05.-05.05.2017)**

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED). UJUMINE.

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.

Juurdeviivaharjutused kaugushüppesse. Hüpped täishoolt.

Sprint. Start koos stardikäsklustega.



Palliviske tehnika meeldetuletus (vortex), visked paigalt ja täishoolt.

Pendelteatejooks, ringteatejooks. Teatevahetus.

Ujumine (10. kord): põhifunktsioon edasiliikumine – põhiharjutused 16-20.

Märgiujumine.

### **Nädal 19 (08.05.-12.05.2017)**

KOOLI OLÜMPIAMÄNGUD. ANTIIKAJA OLÜMPIAMÄNGUD.

Olümpiamängude idee, sümboolika, ausa mängu põhimõtted.

Antiikaja olümpiamängude spordialad.

### **Nädal 20 (15.05.-19.05.2017)**

KOOLI OLÜMPIAMÄNGUD. NÜÜDISAEGSED OLÜMPIAMÄNGUD.

Olümpiamängude idee, sümboolika, ausa mängu põhimõtted.

Nüüdisaegsete olümpiamängude spordialad.

### **Nädal 21 (22.05.-26.05.2017)**

SULGPALL. ÜKE.

Sulgpall. Juurdeviivad mängud sulgpalli õppimiseks.

Reketihoie. Eest- ja tagantkaelöök. Serv. Lihtsustatud reeglitega mäng.

Hüpitsahüplemine. Üke.

### **Nädal 22 (29.05.-02.06.2017)**

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED)

Kaugushüpe. Pallivise. Sprint. Kõrgushüpe.

Jõelähtme valla koolide kergejõustikuvõistlus Lool.

## **II kl**

### **1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest.**

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis, ohutu ja

kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest ja hügieeninõuetest. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

## **2. Põhivõimlemine ja akrobaatika.**

*Õpitulemused*

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivi- a võimlejasammu (T)
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel
- 3) sooritab tireli ette, tireli taha ja turiseisu
- 4) hüpleb hübitsat tiirutades ette

## **3. Kergejõustik.**

*Õpitulemused*

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus
- 4) sooritab palliviske paigalt
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe 1m. laiuse pakuga

## **4. Ujumine.**

*Õpitulemused*

Õpilane:

- 1) ujub vabalt valitud ujumisviisis vähemalt 25 m
- 2) sukeldub madalasse basseinipõhja ja toob sealt eseme

## **5. Liikumismängud.**

### *Õpitulemused*

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge
- 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust

## **6. Suusatamine.**

### *Õpitulemused*

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- 2) laskub mäest põhiasendis
- 3) läbib järjest suusatades 1-2 km distantsi

## **Hindamine**

Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

II klassi õpilaste teadmistele ja oskustele antakse numbrilised ja sõnalised hinnangud kaks korda õppeaastas (detsembris peale II õppeveerandit ja juunis õppeaasta lõpus).