Narva Keeltelütseum

Kehalise kasvatuse ainekava

2 klass

Narva 2019

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

2.klassis kehalise kasvatuse õpetamisega taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse
- liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja
- liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse
- treeninguga; õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa;
- mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.
- ujumise algõpetuses on kesksel kohal õpilase veega kohanemine ning tema valmisoleku toetamine ujumise osaoskuste omandamisel;

Õpitulemused

2.klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.
- hõljub rinnuli asendis nagu nn allveelaev, sirutab käed aeglaselt üles ja võtab noole kuju. Surub rinnakorvi ettevaatlikult alla basseini põhja poole, et tasakaalustada n-ö noolt veepinnal.
- proovib säilitada asendit 15 sekundit, misjärel kordab sama ülesannet selili asendis.
- libiseb krooli jalalööke tehes selili asendis ja hoiab sirutatud horisontaalset kehaasendit.
- hingab rahulikult sisse ja välja ning pöörab end rinnuli asendisse. Teeb krooli jalalööke ning hoiab hinge kinni;

Õppesisu ja mõisted

Teema 1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest

1.1 Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslase sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.

1.2 Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi.

1.3 Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Teema 2. Võimlemine

1.1 Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine rivis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.

1.2 Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkkõnd., kõnd kandadel. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käärihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused

1.3 Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.

1.4 Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette.

1.5 Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.

1.6 Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Teema 3. Kergejõustik

1.1 Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.

1.2 Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

1.3 Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Teema 4. Liikumismängud

1.1 Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.

1.2 Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.

1.3 Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.

1.4 Rahvastepall.

Teema 5. Suusatamine

1.1 Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.

1.2 Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.

1.3 Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Teema 6. Ujumine

1.1 Ujuvusharjutused; vette väljahingamine; libisemine rinnuli ja selili; jalgade töö; käte töö.

1.2 Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.

Teema 7. Rütmika ja tantsuline liikumine

Laiendada tantsu ja rütmika õppeks vajalikku Eesti pärimus- ja autoritantsu alast oskussõnavara; õppida juba keerukamaid tantsuvõtteid, liikumisi, põhisamme, erinevates tantsujoonistes paiknemist.

Praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekoolilised projektid

Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine.

IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastes, tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine.

Ülekoolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suvilaager, ülekoolilised ujumisüritused. Ujumiseteemaliste videofilmide vaatamine.Ülekooliline suvilaager.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatöötamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda kehalise kasvatuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatuse õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

Läbivad teemad

- Teadmised keskkonnast ja jätkusuutlikust arengust aitavad väljas /looduses harrastatavate spordialadega tegelemist ja väärtustada ümbritsevat keskkonda.
- Elukestva õppe ja karjääri planeerimise eesmärgil innustatakse olema terve ja kandma muutuvas keskkonnas hoolt oma töövõime suurenemise eest.Võimekuse ja huvi ilmnemisel juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.
- Teabekeskkond toetab õpilast vajaliku info leidmisel, uurimistöö koostamisel. Tehnoloogia ja innovatsioon rakendamine kehalises kasvatuses aitab õpilasel leida sobivaid lahendusi konkreetsete ülesannete lahendamisel.
- Tervisel ja ohutusel on kehalises kasvatuses oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
- Väärtused ja kõlblus seostub ausa mängu põhimõtetega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses.
- Kodanikualgatust ja ettevõtlikkust toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliste ürituste

kaudu.

• Kultuurilist identiteeti toetatakse läbi spordialade/liikumisviiside/tantsude, mis tutvustavad rahvuslikke traditsioone või teiste maade liikumiskultuuri.

Lõimimise võimalused muude õppeainetega

Ainevaldkond „Keel ja kirjandus" - eesti keel

Vabastatud õpilased koostavad referaate, täidavad töölehti, oskussõnavara (spordi/tantsuterminid) suurenemine.Tööde vormistamine.

Ainevaldkond „Võõrkeeled"

Spordialade nimed, väljendid (out), referaatide, uurimistööde koostamisel allikad, võõrkeelse teksti mõistmine, rütmikatundides võõrkeelse tekstiga muusika kasutamine, tööde vormistamine.

Matemaatika

Tulemuste mõõtmine, võrdlemine, arvutamine. Matemaatiline kirjaoskus.

Ainevaldkond „Loodusained"

Temperatuuri mõõtmine, ilmavaatlus. Orienteerumine, kaartide kasutamine, ilmale vastava riietuse valimine. Säästev tarbimine.

Ainevaldkond „Kunstiained"

Tantsimine, rütm, muusika, rahvakultuur. Maailma rahvaste kultuur. Kehade plastika. Motoorika, koordinatsioon. Esteetiline areng.

Ainevaldkond „Sotsiaalained"

Tervislik toitumine, uni, hügieen, ilmale vastava riietuse valimine.Treenida nii, et oleks võimalikult vähe vigastusi. Rahvusvaheliste võistluste jälgimistega laieneb õpilase silmaring. Salliv suhtumine kaaslastesse.

Ainevaldkond „Tehnoloogia" Tööõpetus Käsitöö-ja kodundus

Spordifotod, tulemuste arvutisse sisestamine, spordiga seotud ametid ja elukutsed, kasutada tehnilisi vahendeid eesmärgipäraselt ja säästlikult, järgides seejuures ohutuse ja intellektuaalomandi kaitse nõudeid. Rahvuslike rõivaste jm. Esinemiskostüümidega seonduv (valmistamine, materjalid, hooldamine).

Klassi- ja kooliväline tegevus

- koolid nooremate õpilaste jaoks erinevates spordiosades, mis on loodud kooli põhjal;
- klassid pikendatud päevarühmades;
- suvise spordilaagri korraldamine;
- kooli spordivõistluste süsteemi korraldamine;
- tervishoiu- ja spordipäevade korraldamine;
- temaatiliste reiside ja nädalavahetuste korraldamine looduses;

- suusareiside korraldamine ja uisutee külastamine koos õpetajate ja vanematega;
- ujumine\Koolivälised tegevused;

Kasutatav õppekirjandus ja õppevahendid

Arvisto M., Roosalu M., Unger J. Õpilane ja sport. Haridus, 1997

Aule R. Kergejõustiku alade õpetamine. TÜ. 1993

Harro M. Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 2001

Harro M., Voist J., Tomberg E., Jürimäe T. Eesti kooliõpilaste liikumisaktiivsus 2001/2002. Uuringu raport. Tallinn. 2004

Hämeläinen P., Nupponen H., Rimpelä A. & Rimpelä M. Nuorten Liikunnan harrastaminen 1977 – 1999. Liikunta ja Tiede, 2000

Isop E. ”Maastikumängud”. Tallinn.1983

Jalak R., Lemberg H., Nurmekivi A. ”Jooksja tarkvara”. EOK. 2006

Kaldmäe R. ”Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja kehaline tervis”. Tallinn, 2001

Kommussaar A. ”Jalgpall”. Tallinn.1988

Kütt K., Sarapuu U. Kehalise kasvatuse töövihik teisele kooliastmele. Tallinn: Avita, 2002

Kiudma T. Ägedadhingamiste edenakkused. Murdmaasusatamise treenerikutse I – I I astme õppematerjalid. Eesti Suusaliit; 2006

Kivisalu K. ”Vanad head õuemängud”. Ajakirjade kirjastus. 2010

Kunitsõn V., Kurbat J. Õpime ujuma“ ujumise algõpetuse metoodika kursus. Tallinn, 2017

Laos A. ”Korvpall”. Tallinn.1987

Liik E. ”Pallikool.Võrkpallimängud”. Tartu 2005

Lusmägi P. Liikumise ja spordi. ABC. Menu Kirjastus. 2014

Madsen Ø. ”Õpime ujuma”. Norra. 2015

Maser, M., Tasa, E., Kepler, K. Eesti koolilaste eluviisi uuring. Eesti Tervisekasvatuse Keskus, 1993

Maiste E, Matsin T, Utso V. Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus; 1999

Maran L, Suits S, Uder L. Eelkoliealiste laste tervishoiu korraldus. Kontrolliaruanne. Tallinn: Riigikontroll; 2005

Mellov Z. “Rütmika - loov liikumine.” Koolibri. 1999

Naul R., Pieron, M., Telama R. Sporting Lifestyle, Motor Performance and Olympic ideals of Youth in Europe. Research Study. International Committee of Sport Pedagogy, 1997

Põhikooli Ja Gümnaasiumi Riiklik Õppekava. Kehaline kasvatus. Riigi teataja, 2004

Randrütt K. ”Valik kehalisi harjutusi laste-ja noorte liikumistundides kasutamiseks”.Tallinn. 2003

Sallis J.F. & Patrick K. Physical Activity Guidelines for Adolescents. Consensus Statement. Pediatric Exercise Science, 1994

Saulepp I. , Truupõld A. , Parik E. ”Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika”. TPÜ. 1993

Silla R.; Teoste, M. Eesti noorsoo tervis Tallinn Valgus, 1989

Spordi harrastamine Eestis. Sihtrühma uuringu aruanne. EMOR, 1997

Sportimisel on reeglid. Koostanud J. Unger: Koolibri, 1995

Truupõld A. ”Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika”. TPÜ. 1993

Truupõld A. ”Akrobaatika harjutuste tehnika ja õpetamise metoodika”. TPÜ. 1993

Zilmer K. ”Juku suusakool”. Eesti Suusaliit. 2006

Zapletal M. ”1000 mängu”. Tallinn. 1984

Vuori I, Taimela S (koostajad). Liikumine ja meditsiin (tõlk. K. Rehemaa). Tallinn: Medicina; 1998

Üldhariduskooli Programmid. Kehaline kasvatus. Tallinn, 1990