

KJJK ainekava põhikoolile	1. Ainevaldkond: Kehaline kasvatus	2. Õppeaine: Liikumisõpetus
3. Kooliaste: I kooliaste	4. Klass: 2.klass	5. Tundide arv nädalas: 3 tundi
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Õppeaine hõlmab viit valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
Õpitulemused (sh üldpädevused):		Õppesisu:
<p>Liikumisoskused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - teab peamisi hügieeni nõudeid; - oskab iseseisvalt riietuda vastavalt ilmastikule; - oskab kasutada edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga; - oskab käsitleda vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; - oskab näiteid tuua erinevatest liikumisoskustest: rippumine, jooksmine, hüppamine, roomamine; - oskab põrgatada palli tugevama käega paigal; - oskab lüüa ja peatada palli jalaga; - oskab visata palli kahe käega pea kohalt; - suudab visata palli täpsusele ja kaugusele. - oskab kasutada suusavarustust: paelte sidumine, saabaste jalga panemine; - oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; - hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid 		<p>Liikumisoskused</p> <p>Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud. Hüppe- ja jooksumängud. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpsitaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine. Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Liikumine koostöös teistega. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). Erinevate viskemängudega tutvumine nt jahimees,</p>

veeohutuslaseid oskusi;

Tervis ja kehalised võimed

Õpilane:

- teab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; - oskab sooritada kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi; - teab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; - teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

- teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - oskab küsida ja kutsuda abi.

Liikumine ja kultuur

rahvastepall, pallikull, keegel jne.

Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega. Palli löömisoskus käte ja jalgadega. Lihtsustatud reeglitega jalgpalli mäng. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil. Tasakaalu hoidmine asendites. Maandumine. Rippumine.

Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.

Liikumine vahendil - tõukeratas, rulluisud, jalgratas

*suusatamine ja uisutamine, tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. Erinevad mängud vahenditel.

*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

Ujumisoskus – ujumise algõpetus

Tervis ja kehalised võimed

Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine. Painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus, koordinatsioon. Kehalisi võimeid arendavad harjutused ja mängud.

Kehaline aktiivsus

Aktiivne osalemine liikumistundides Soojenduse tegemine enne kehalist tegevust. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

Hügieeni järgimine. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Riietumine vastavalt ilmastikule. Ausa mängu põhimõtted

<p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teab ja järgib isiklikku hügieenija ohutusnõudeid; - teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;- oskab riietuda liikumistegevuseks sobilikult; - teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;- tunneb osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumänge;- suudab ja oskab ohutult liigelda kooliümbruses; - õpilane avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu. <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - teab, mis on pingutus ja lõdvestus;- teab tähelepanuharjutusi ja - mängu;- oskab ette näidata venitusharjutusi; - oskab sooritada õpetaja juhendamisel hingamisharjutusi. 	<p>spordis: sõprus, rõõm ja ausus. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Osavus-, reaktsiooni- ja tähelepanumängud. Liikumismängud sees ja väljas. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Kehatunnetusharjutused: pingutamis-, venituse- ja lõdvestusharjutused. Meelerahuharjutused: hingamis-, keskendumis- ja tähelepanuharjutused.</p>
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine, roomamine, viskamine, püüdmine, põrgatamine, pöörlemine, tasakaal, maandumine ja rippumine.</p>	
<p>Praktilised tööd ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:</p>	
<p>Liikumisoskused</p> <p>Eesti keel: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Matemaatika: sporditeemalised ülesanded, järjestuse loendamine.</p> <p>Loodusõpetus: Ilm, riietus, ohutusnõuded.</p> <p>Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi.</p> <p>Muusika: rütmi tunnetamine.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Eesti keel: oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p>Loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.</p>	

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

Kehaline aktiivsus

Eesti keel- oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.

Loodusainetes- omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.

Matemaatika- harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades

Liikumine ja kultuur

Eesti keel- oskussõnade ning terminite mõistmine, kasutamine ja kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained- spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitus.

Muusika: rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Eesti keel- oskussõnade ning terminite mõistmine, kasutamine ja kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kooliüritused

Osalemine kooli poolt korraldatavatel erinevatel klasside vahelistel spordivõistlustel. Leida õpitust liikumismänge ja neid mängida spordi vahetundides ja väljaspool kooli.

Teadmised, oskused ja hoiakud:

Kehaline aktiivsus

Teise klassi lõpetaja teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma, märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

Liikumine ja kultuur

Teise klassi lõpetaja teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid. Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid, riietub liikumiseks sobilikult. Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond, oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määraates oma asukohta ja suunda;

Liikumisoskus

Teise klassi lõpetaja kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga. Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi. Oskab hoida tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest. Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel, lisaks arvestab tegevustes kaaslasiga.

Tervis ja kehalised võimed

Teise klassi lõpetaja osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel. Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Teise klassi lõpetaja sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.