

## 2. klassi ainekava

Teadmised spordist ja liikumisviisidest	koostöö
<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.</p> <p>Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	loodus- ja inimeseõpetus: inimene, mina ja sõbrad
Võimlemine	koostöö
<p><b>Rivikorra harjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.</b> Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koos- jalgadega ja ühel jalal, koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, hundiratas, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> 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.</p> <p>Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt</p>	kunsti- ja tööõpetus: inimene ja vormiõpetus
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</li> <li>• sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</li> <li>• hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</li> </ul>	
<b>Kergejõustik</b>	koostöö
<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga.</p>	matemaatika: mõõtühikute vahelised seosed loodus- ja inimeseõpetus: mõõtmine ja võrdlemine
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>• on suuteline joostes valima võimetekohast tempot;</li> <li>• sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>• sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga;</li> <li>• sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</li> </ul>	
<b>Liikumismängud</b>	koostöö
<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: pörgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall, jalgpall, pesapall (laptuu reeglitega), sulgpall.</p>	loodus- ja inimeseõpetus: inimene, mina ja sõbrad muusika: muusikaline liikumine
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sooritab harjutusi erinevaid palle pörgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>• mängib rahvastepalli, jalgpalli, pesapalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ul>	
<b>Talialad</b>	koostöö
<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Sahkipidurdus. Laskumine põhiasendis.</p>	loodus- ja inimeseõpetus: inimene, mina ja sõbrad

<p>Uiskude kandmine. Uisurivi. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;</li> <li>• laskub mäest põhiasendis;</li> <li>• läbib järjest suusatades 2km;</li> <li>• libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</li> <li>• oskab sõitu alustada ja lõpetada;</li> <li>• uisutab järjest 4 minutit.</li> </ul>	
<p>Tantsuline liikumine</p>	<p>koostöö</p>
<p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordineerimisharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>muusika: muusikaline liikumine</p>
<p><b>Õpitulemused:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;</li> <li>• liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</li> </ul>	