

2. klass **LIIKUMISÕPETUS** aine maht 3 tundi nädalas 105 tundi aastas.

ÕPETAMISE KOKKULEPE:

Õppetöö korraldamise alus võib esimeses kooliastmes olla üldõpetuslik. Sõltuvalt õpilaste ettevalmistusest võib kasutada ka aineõpetuslikku tööviisi või üld- ja aineõppe kombineeritud varianti. Õpetaja olulisim ülesanne on iga lapse eneseusu ja õpimotivatsiooni toetamine. Teadlikult toetatakse õpilaste lugemisoskust läbi lugemisstrateegiate õpetamise.

Liikumisõpetuse ainekava sihiks on, et õpilastest kujuneksid ennastjuhtivad liikumisharrastajad, kes oskavad ja tahavad teha tervist toetavaid igapäevaseid valikuid. Oskuste arendamisel arvestada iga õpilase individuaalsust.

ÕPPEAINE EESMÄRGID

1. Õpetada mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.
2. Kujundada tervislikku eluviisi.
3. Oskused arendada oma kehalisi võimeid.
4. Tekitada harjumus regulaarselt liikuda, et hoida ja tugevdada tervist.
5. Tekitada rõõmsat ja positiivset kogemust liikumisest.

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU

LIIKUMISOSKUSED

- Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.
- Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.

Kõnni- ja jooksuoskus

- Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused.
- Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul).
- Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.
- Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.

• Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. • Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. • Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.	Hüppeoskus • Hüppemängud. • Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. • Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid. • Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. • Hüppisaharjutused. Ronimisoskus. • Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. • Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Edasiliikumisoskus • Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. • Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. • Liikumine eneseväljenduse vahendina. • Harjutused ja mängud kelkudel • Harjutused suuskadel (murdmaa). • Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.
• Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	• Viske- ja püüdmisoskus • Vahendi hoidmine erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. • Palli viskamine erinevalt kauguselt

• Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. • Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel	• Viskamine seina vastu ja püüdmine, • Viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). • Põrgatamisoskus • Põrgatamine parema ja vasaku käega, • Põrgatamine ja püüdmine, • Põrgatamine säilitades asukohta, • Põrgatamine liikumisel.
• Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. • Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel.	• Palli löömisoskused (käega, jalaga, vahendiga) • Harjutused ja liikumismängud. • Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. • Palli vedamine ja peatamine. • Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) • Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. • Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine hokikepiga. • Tasakaalu hoidmine asendites. • Toengud erinevate kehaosade peal. • Lihtsamad ümberpööratud asendid. • Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. • Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. • Lihtsamad pöörlemised. • Erinevad veered. • Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides.

OHUTUS	
Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest.	Üldine turvalisus liikumisel Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Vahendil liikumises Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitlemisoskustes Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
- Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. - Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.	- Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. - Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
KEHALINE AKTIIVSUS	
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma.	Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumise kaasnemine soojatunne, hingeldamine).

- Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust. - Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.	- Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul. - Südamelöögisageduse tempo muutumine. - Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
- Loob midagi liikumisega seotult; - Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond. - Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana.	- Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. - Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel. - Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.