

Õpitulemused

KEHALINE KASVATUS

2. klass

Teadmised spordist ja liikumisviisidest

- Kirjeldab regulaarse sportimise tähtsust tervisel.
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, erinevates sportimispaikades sportides ning tänaval liigeldes.
- Peab kinni tunni reeglitest, täidab ohutusnõudeid ja mängureegleid, täidab peamisi hügieeninõudeid
- Annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi.

Võimlemine

- Oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T).
- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni saatelugemise saatel.
- Sooritab tireli ette, turiseisu ja abistamisega kaldpinnalt tireli taha.
- Hüpleb hübitsat ette tiirutades

Jooks, hüpped, visked

- Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega,
- Suudab joosta võimetekohase tempoga järjest 5 minutit.
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus.
- Sooritab palliviske paigalt kahesammulise hoojooksuga.
- Sooritab kaugushüppe paigalt ja oskab hoojooksu..

Liikumismängud

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.
- Järgib rahvastepalli reegleid, on kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust..

Suusatamine

- Suusatab laugel nõlval kasutades paaristõukelist sammuta klassikalist sõiduviisi ja paaristõukelist ühesammulist sõidustiili.
- Laskub mäest põhiasendis
- Läbib järjest suusatades 1200 meetrit.

Ujumine

- Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.
- Oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda.

Lihtsustatud õppe läbiviimisel on aluseks Riigi Teatajas avaldatud põhikooli lihtsustatud riikliku õppekava lihtsustatud õppe ainekavad: <https://www.riigiteataja.ee/akt/128122010014?leiaKehtiv>