

II KOOLIASTME TEADMISED (ÕPIOSKUSED):

KEHALINE AKTIIVSUS

Õpilane:

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõeldab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpilane:

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri enes väljendusvormina.

LIIKUMISOSKUSED

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisioskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisioskusi liikumisharrastuses.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane:

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmäärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õpilane

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Praktilised tööd:

Kehaline aktiivsus:

Südamelöögisageduse mõõtmine, lühiajaliselt enda aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik)

Liikumine ja kultuur:

Õpilane on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse, erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega, matk

Liikumisoskus:

Õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel

Tervis ja kehalised võimed:

Kehaliste võimete mõõtmine, lühiajalise eesmärgi seadmine, tulemuste analüüs

Vaimne ja kehaline tasakaal:

Õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine

Põhimõisted:

Kehaline aktiivsus: liikumisaktiivsus, pingutamine, südamelöögisagedus, soojendusharjutused, enesetunne, 112, vigastused, taastumine

Liikumine ja kultuur: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, aus mäng, riietumine, hügieen, orienteerumine, tantsud, tantsimine, omakultuur

Liikumisoskused: kõnni-, jooksu- ja hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis ja muusikas, edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga, liikumised vahendil, turvalisus liikumisel, vahendi hooldamine ja käsitsemine, kehakontrollioskus, eneseanalüüs

Tervis ja kehalised võimed: tervisega seotud kehalised võimed, jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus, liikumise ja toitumise tasakaal, eneseanalüüs

Vaimne ja kehaline tasakaal: emotsioonid, vaimne ja kehaline tasakaal, lõdvestus, lõõgastus, keskendumine, tähelepanu, eneseregulatsioon

Lõiming:

Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid, erinevates keskkondades (looduses) liikumine, liikumine erinevates ilmastikuoludes, orienteerumine, ilmakaared, looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapniku olulisus organismile

Matemaatika – kehaliste võimete ja südamelöögisageduse mõõtmine, arvandmed, loendamine, liitmine, lahutamine, jagamine, korrutamine, erinevad distantsid, aeg, geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevatel spordialadel, ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, korduste arv, võrdlused, analüüsioskus

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, toitumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele, teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral, riietus, hügieen, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng, emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus, uni

Eesti keel – suuline ja kirjalik eneseväljendus, sõnavara, teksti mõistmine, liikumismängude ja spordialade nimetused, suulise ja kirjaliku juhendi mõistmine

Muusika – kuulamisoskus, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine, liikumine muusika saatel/ tants kui kehalise aktiivsuse võimalus, tantsude loomine, vaatlemine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine, erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine, uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, sõnavara

Informaatika – informatsiooni otsimine

Ajalugu – liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Tööõpetus - mänguvahendi (nt reket) valmistamine

Loodusained – kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus