

LAGEDI KOOLI LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVAD

1.klass

I kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) teab, miks on kasulik olla kehaliselt aktiivne, osaleb kehalisi võimeid arendavates tegevustes;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika, rakendab edasiliikumisoskusi vahendil, rakendab vahendi käsitlemisoskust harjutustes ja liikumismängudes;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid, teab kuidas tuleb käituda liikumisõpetuse tunnis;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; kontrollib oma keha erinevates asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu, osaleb väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana või vaatlejana

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Sotsiaalne ja kodanikupädevus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Õppetundide arv: 70 tundi + 35 tantsuline liikumine

| Valdkond/spordiala + Ajakava | Õppesisu | Õpitulemused | Lõimingud | Õppetegevused ja metoodilised soovitused |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| LIIKUMINE JA KULTUUR | 1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslasega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. | 1) On tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; | Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguine | Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| | <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslast arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p> | <p>annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p> | <p>eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p> | <p>võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> |
| <p>LIIKUMISOSKUSE D JA KEHAKONTROLL 15 – 18 tundi</p> | <p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused.</p> | <p>1)Oskab tundi alustada ravis.</p> <p>2)Oskab liikuda ravis.</p> <p>3)On tutvunud erinevate liikumisviisidega.</p> <p>4)On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.</p> | <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>Harki- ja käärihüplemine.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p> | <p>5)On tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega.</p> | <p>Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.</p> | <p>võimlemisega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA 12 – 16 tundi</p> | <p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped.</p> <p>Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.</p> <p>Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> | <p>1)Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.</p> <p>2)Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.</p> <p>3)Tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga.</p> <p>4)On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.</p> <p>5)On tutvunud palli – ja käehoidega</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemise; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergetegevustikuks ettevalmistavate aladega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| | | viskamisel. | alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Sotsiaalne: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine. | |
| VAHENDITE KÄSITSEMISOSK USED 17 – 20 tundi | Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. | 1)Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi. 2)Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega. | Sotsiaalne: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. | Individaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö. |
| EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENDIL 10 – 16 tundi | Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Trepptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis. | 1)Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 2)Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3)Läbib suuskadel erineval maastikul 500 m. | Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, | Individaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega. |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | | <p>arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p>Sotsiaalsed: kaastöö ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: võrdlemine; geomeetrised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> | |
| <p>EDASILIIKUMISO SKUS</p> <p>35 tundi</p> | <p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.</p> <p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.</p> <p>Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.</p> <p>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.</p> <p>Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.</p> | <p>1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> <p>3) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.</p> <p>4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad</p> | <p>Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrised kujundid.</p> <p>Sotsiaalsed: kaastöö ja koostöö.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Tunnetab rütmide erinevust.</p> <p>Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali.</p> <p>Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist.</p> <p>Oskab imiteerida</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|---------------|
| | | tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp) | | juhtantsijat. |
|--|--|--|--|---------------|

Hindamine

Hindamise aluseks on Lagedi kooli hindamise kord. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ga. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

I klassis antakse hinnang sõnaliselt õpilaste tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks.

2.klass

Õppetundide arv: 105: 20 ujumist + 35 tantsuline liikumine + 50 kehaline kasvatus

| Valdkond/spordiala | Õppesisu | Õpitulemused | Lõimingud | Õppetegevused ja meetoodilised soovitused |
|----------------------|---|---|--|---|
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise</p> | <p>1) On tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p> | <p>Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguine eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p> | <p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. | | | |
| <p>LIKUMISOSKUS SED JA KEHAKONTRO LL</p> <p>16 tundi</p> | <p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p>EDASILIKUMISOSKUSED</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p>Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette ja veere taha turiseisu.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> | <p>1) Oskab tundi alustada ravis. 2) Oskab liikuda ravis. 3) On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega. 4) On tutvunud rivisammu ja võimlejasammuga; 5) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 6) Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 7) Hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p> | <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetriselised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe. | | | |
| LIIKUMISOSKUSED 14 tundi | <p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p> | <p>1) Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.</p> <p>2) Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.</p> <p>3) Sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hübitsaga.</p> <p>4) On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.</p> <p>5) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>6) Läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi</p> <p>7) On tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega;</p> <p>8) On tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>9) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemise; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p>Sotsiaalained: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergetõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.</p> |
| VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED | Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. | 1) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega | Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; | Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| 10 tundi | Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul. | liikumismänge; 2) Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust. | kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. | praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö. |
| EDASILIIKUM ISOSKUSED VAHENDIL 10 tundi | Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). | 1)Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 2)Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3)Läbib suuskadel erineval maastikul 1,5km. 4) Oskab kasutada käärtõusutehnikat 5)Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid | Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Sotsiaalsained: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus). | Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega. |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>EDASILIIKUMI SOSKUS</p> <p>20 tundi</p> | <p>UJUMINE</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p> | <p>1)Ujub vabalt valitud stiilis 100m. 2)Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. 3)Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus. Loodusained: keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kiiruse hindamine, temperatuur. Sotsiaalained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: läbitud vahemaa arvutamine.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> |
| <p>EDASILIIKUMI SOSKUS</p> <p>35 tundi</p> | <p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.</p> | <p>1)mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane. 4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM),</p> | <p>Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes. Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid. Sotsiaalained: kaaslasega</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur</p> |

| | | | | |
|--|--|--|-----------------------|---|
| | Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud. | rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp) | arvestamine; koostöö. | kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Tunnetab rütmide erinevust. Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali. Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist. Oskab imiteerida juhtantsijat. |
|--|--|--|-----------------------|---|

Hindamine

Hindamise aluseks on Lagedi kooli hindamise kord.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekeelsed ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

II kl hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud töö

3.klass

Õppetundide arv: 70 tundi: 50 kehaline kasvatus + 20 ujumine

| Valdkond/spordiala | Õppesisu | Õpitulemused | Lõimingud | Õppetegevused ja meetoodilised soovitused |
|----------------------|--|---|---|---|
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslaste soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> | <p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p> | <p>Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p>Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p> | <p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. | | | |
| LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL 12 tundi | Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal. LIIKUMISOSKUSED Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. | 1) Oskab liikuda ravis, poisid rivisammu ja tüdrukud võimlejasammuga; 5) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 6) Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 7) Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). | Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus). Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine. | Individaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö. |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | <p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild.</p> <p>Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasse. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel.</p> <p>Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p> | | | |
| <p>EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA</p> <p>12 tundi</p> | <p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kehvusjooks,</p> | <p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 2) Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi 3) Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | <p>võimetekohase jooksupo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.</p> <p>Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.</p> <p>Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p> <p>Visked. Palli hoie.</p> <p>Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> | <p>4) Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> | <p>rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p>Sotsiaalsed: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: geomeetrised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.</p> | <p>kergejõustikuks ettevalmistavate aladega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p> <p>12 tundi</p> | <p>Jooksu- ja hüppemängud.</p> <p>Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p>Liikumine pallita ja palliga: jooksupidurused, suunamuutused.</p> <p>Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.</p> <p>Liikumismängud</p> | <p>1) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> | <p>Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | väljas/maastikul. | | | |
| EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL 14 tundi | <p>Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Uisutamine Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.</p> | <p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga 3)Läbib suuskadel erineval maastikul 3 km. 4) Oskab kasutada käärtõusutehnikat 5)Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Sotsiaalsained: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.</p> |

| | | | | |
|-----------------------------|---|--|------------------------------------|--|
| <p>UJUMINE 20 tundi</p> | <p>EDASILIIKUMISOSKUS Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) Suudab ujuda 100m rinnuli, sukelduda, hõljuda 3 minutit, ujuda 100m selili. 2) Täidab hügieeninõudeid basseinis ja rietusruumis. | <p>Füüsika: veeomadused</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline</p> |
|-----------------------------|---|--|------------------------------------|--|

Hindamine

Hindamise aluseks on Lagedi kooli hindamise kord

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

III klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. III klassi lõpus täidab ujumisoskuse kontrollharjutused.

4.klass

II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 9) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 10) teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;
- 11) mõõdab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
- 12) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 13) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
- 14) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;
- 15) osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
- 16) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvat õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Õppetundide arv : 105 tundi: 35

seltskonnatants +70 kehaline

kasvatus

Poisid ja tüdrukud eraldi

| LIKUMISÕPETUS | Õppesisu | Õpitulemused | Lõimingud | Õppetegevused ja metoodilised soovitused |
|---------------------|---|---|---|---|
| LIKUMINE JA KULTUUR | <p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa</p> | <p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel;</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse</p> | <p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel arvestada</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | <p>mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma</p> | <p>järgib ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlusel ja tantsuürituste;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu oma tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;</p> | <p>leidmine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite</p> | <p>eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| | <p>sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> | <p>6) on kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p> | <p>järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi loodusõpetuse.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p> | |
| <p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p> <p>15 – 18 tundi</p> | <p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika</p> | <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided.</p> <p>Akrobaatika: tarel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> | <p>elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil;</p> <p>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p> | <p>tutvustamine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite</p> | <p>võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>järgimine; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi loodusõpetuse.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p> | |
| <p>LIIKUMISOSKUSED</p> <p>15 – 18 tundi</p> | <p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused:</p> | <p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe tõukealalt ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadega tutvumine.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga</p> |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga. | stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit. | eluvaldkondade võrdlemine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu. Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine. Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste ja oskuste kujundamine. Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine. | arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö. |
|--|---|---|---|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p> <p>21-31 tundi</p> | <p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Saalihoki Pesapall Sulgpall Frisbee</p> | <p>LIIKUMISMÄNGUD</p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>SPORTMÄNGUD</p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p> <p>3) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade elementaarne mõistmine.</p> <p>Loodusained: tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine.</p> <p>Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | | <p>sooritamisel, spordireeglite järgimine; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p> | |
| <p>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL</p> <p>15 – 18 tundi</p> | <p>Suusatamine. Pöörded paigal (hüppepööre).</p> <p>Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiaside kordamine.</p> <p>Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuvii.</p> <p>Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine.</p> | <p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse</p> | <p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate elualdkondade võrdlemine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | <p>Sahkpidurdus.</p> <p>Mängud suuskadel.</p> | <p>teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;</p> | <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises.</p> <p>Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudel; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine.</p> <p>Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p> | <p>arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
|--|---|---|--|---|

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>EDASILIIKUMISOSKUS</p> <p>35 tundi</p> | <p>Tantsuline liikumine</p> <p>Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinaatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid.</p> <p>Polkasamm.</p> <p>Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega.</p> <p>Loovtantsu põhielement keha.</p> <p>Rühma koostöö tantsimisel.</p> | <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p> | <p>Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber .</p> <p>Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel; erinevate rahvuste ja nende tantsude tutvustamine.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö</p> |
| <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>4-6 tundi</p> | <p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p> | <p>1) tutvub orienteerumisega kaardi järgi ja õpib kompassi kasutama;</p> <p>2) tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki);</p> <p>3) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus-</p> | <p>Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; liikumiseks lihtsa plaani koostamine, mõõtkavad; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine. Loodusõpetuses omandatud teadmiste ja oskuste</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur</p> |

| | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|--|---|---|
| | | <p>või tehisoobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</p> | <p>kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p>Kunstiained: meelte kasutamine, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Sotsiaalsained: seoste loomine, teadmised õppekäikudelt; tervislik eluviis.</p> <p>Matemaatika: aeg, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p> | <p>kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>UJUMINE 8-10 tundi</p> | <p>Ujumistehnikate täiustamine</p> | <p>1) suudab läbida 400 meetrit endale sobivas tempos</p> | | |

Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõttamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

5.klass

II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 2) teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;
- 3) mõõdab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
- 4) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 5) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
- 6) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;
- 7) osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Lõimingud

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppetundide arv : 105 tundi:

35 seltskonnatants + 70 kehaline

kasvatus

Poisid ja tüdrukud eraldi

| LIIKUMISÕPETU S | Õppesisu | Õpitulemused | Metoodilised soovitused |
|----------------------|---|--|---|
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</p> | <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> | <p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> | <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>6) valdab teadmisi õpitud</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|--|--|--|
| | <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> | <p>spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p> | |
| <p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROOL</p> <p>15-18 tundi</p> | <p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõengusse ja tagasi;</p> | <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) (P).</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>tiretõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p> | | |
| <p>LIIKUMISOSKUS ED</p> <p>15-24 tundi</p> | <p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemise mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääertoengusse ja tagasi; tiretõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus; 2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe; 3) sooritab hoojooksult palliviske; 4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit. 6) sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe). | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <p>harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe või kägarhüpe.</p> | | |
| <p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p> <p>21 - 31 tundi</p> | <p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p>Rahvastepall. Meeskonnatöö.</p> <p>Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgpall</p> <p>Frisbee</p> | <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)</p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p> <p>4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL</p> <p>15-18 tundi</p> | <p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviiis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduviiis mäkke tõusul.</p> <p>Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviiisiga; 2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis; 3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde; 4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises; 5) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi; | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|------------------------|---|--|---|
| EDASILIIKUMIS OSKUS | TANTSULINE LIIKUMINE Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. | 1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse; 2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. | Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, |
| 35 tundi | Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i> -tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika. | | praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>4-6 tundi</p> | <p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) oskab orienteeruda kaardi järgi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) on kuulnud liikumistempost erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>UJUMINE</p> <p>8-10 tundi</p> | <p>Erinevate ujumistehnikate täiustamine: Stardihüpe</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) suudab läbida 500 meetrit endale sobivas tempos | |

Hindamisest

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

6.klass

II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 2) teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;
- 3) mõõdab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
- 4) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 5) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
- 6) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;
- 7) osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialade ga tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskkond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbelseks isiksuseks.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppetundide arv : 70 tundi

Poisid ja tüdrukud eraldi

| LIIKUMISÕPETUS | Õppesisu | Õpitulemused | Metoodilised soovitus |
|----------------------|---|--|--|
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu</p> | <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> | <p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning trennida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> | <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel</p> | <p>võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> |
|--|---|--|---|

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p> | <p>ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p> | |
| <p>LIIKUMISOSKUSE D JA KEHAKONTROLL</p> <p>10 - 12 tundi</p> | <p>Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded samliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Käte</p> | <p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>ja jalgade hood. Lõdvestumised ja vetrumised.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine (T): Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused.</p> <p>Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p> | <p>2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p> | <p>harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>LIIKUMISOSKUSE D</p> <p>10 - 12 tundi</p> | <p>Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.</p> | <p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) jookseb järjest 9 minutit.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSK USED</p> <p>18- 22tundi</p> | <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi</p> <p>Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu sein ja paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p> | <p>liikumismängud</p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.</p> <p>Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgpall</p> <p>Frisbee</p> | <p>mängu osas)</p> <p>1) sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p> <p>4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p> | <p>harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENDIL</p> <p>10 - 12 tundi</p> | <p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.</p> <p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.</p> <p>Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel</p> | <p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>laskumisel.</p> <p>Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Uisusamm ilma keppideta.</p> <p>Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p> | <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantssi;</p> | <p>tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>EDASILIIKUMISO SKUS</p> <p>10 tundi</p> | <p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja</p> | <p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | arutelu. vm. Tantsustiilide erinevus. | | tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö. |
| LIIKUMINE JA KULTUUR 4 - 6 tundi | ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud. | 1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita. | Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö. | |

| | | | |
|-----------------------|--|---|--|
| UJUMINE 8-10 tundi | Erinevate ujumisstiilide täiustamine, vetelpääste | 1) suudab läbida 600 meetrit endale sobivas tempos | |
|-----------------------|--|---|--|

Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Lagedi Kooli liikumisõpetuse ainekava III kooliaste

7.klass

III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli lõpetaja:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis, vabal ajal ja annab enda aktiivsusele hinnangu;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) leiab sobiva kehalise tegevuse haiguse järgselt ja traumadest taastumiseks;
- 4) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest
- 6) teab kehalisi võimeid, kehamassiindeksit ja seostab neid tervisega
- 7) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades ja analüüsib eesmärgi täitmist/mittetäitmist.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbelseks isiksuseks.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppetundide arv : 70 tundi

Poisid ja tüdrukud eraldi

| LIIKUMISÕPETUS | Õppesisu | Õpitulemused | Metoodilised soovitused |
|----------------------|--|---|--|
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> | <p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> | <p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises</p> |

| | | | |
|--|---|---|-------------------|
| | <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p> | <p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides.</p> <p>Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.</p> <p>Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.</p> | <p>tegevuses.</p> |
|--|---|---|-------------------|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt. | |
| <p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p> <p>10-12 tundi</p> | <p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks</p> <p>Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> | <p>Oskab rivi- ja korraharjutusi</p> <p>Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö;</p> <p>õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180⁰; jala hooga taha pööre 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> | <p>Oskab arendada oma kehalisi võimeid.</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|--|---|--|
| | Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe. | <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</p> <p>Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.</p> | |
| <p>LIIKUMISOSKUS ED 10-12 tundi</p> | <p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> | <p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p> <p>Ringteatejooksu teatevahetus.</p> <p>Suudab joosta järjest 10 minutit.</p> <p>Sooritab täishoolt kaugushüppe</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Pallivise hoojooksult (7. kl).</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> | <p>Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hoojooksult pallivise.</p> <p>Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.</p> | <p>praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>VAHENDITE KÄSITSEMISOS KUSED</p> <p>18-24 tundi</p> | <p>Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu</p> | <p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente</p> <p>Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. .Mängib reeglite järgi.</p> <p>Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi.</p> <p>Kasutab erinevaid õpitud elemente</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.</p> <p>Mäng.</p> <p>Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgpall</p> <p>Frisbee</p> | <p>mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.</p> | <p>tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL</p> <p>10 - 12 tundi</p> | <p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleelpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> | <p>Laskub madalasendis.</p> <p>Teab pöördeid liikumiselt.</p> <p>Teab ja sooritab tõusu- , laskumis- ja pidurdusviise.</p> <p>Suusatab paaristõukelise</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> | <p>ühesammulise sõiduviisiga.</p> <p>Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.</p> <p>Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p> <p>Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsti.</p> <p>Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.</p> | <p>võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>EDASILIIKUMIS OSKUS</p> <p>10 tundi</p> | <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.</p> <p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> | <p>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse</p> <p>Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme.</p> <p>Tantsib loovtantsu.</p> <p>Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus. | | tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö. |
| LIIKUMINE JA KULTUUR 4 - 6 tundi | ORIENTEERUMINE Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. . Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi. | Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt. Oskab määrata suunda kompassiga Oskab lugeda kaarti ja maastikku. | Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö. |
| UJUMINE 8-10 tundi | Erinevate ujumisstiilide täiustamine, teateujumine | 1) Suudab läbida 700 meetrit endale sobivas tempos. | |

Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

8.klass

III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli lõpetaja:

1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis, vabal ajal ja annab enda aktiivsusele hinnangu; 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 3) leiab sobiva kehalise tegevuse haiguse järgselt ja traumadest taastumiseks;

4) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest 6) teab kehalisi võimeid, kehamassiindeksit ja seostab neid tervisega

7) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades ja analüüsib eesmärgi täitmist/mittetäitmist.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvus õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppetundide arv : 70 tundi

Poisid ja tüdrukud eraldi

| LIIKUMISÕPETUS | Õppesisu | Õpitulemused | Metoodilised soovitus |
|----------------------|---|--|---|
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime</p> | <p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda</p> | <p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | <p>arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p> | <p>säästes.</p> <p>Oskab iseseisvalt trennida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.</p> <p>Teab mis on olümpiamängud</p> <p>Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.</p> | |
| <p>LIIKUMISOSKUS ED JA KEHAKONTROLL</p> | <p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate</p> | <p>Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.</p> <p>Sooritab vaba-harjutuskombinatsiooni</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--------------------|---|---|---|
| <p>10-12 tundi</p> | <p>harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Riistvõimlemine. Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180⁰; jala hooga taha pööre 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> | <p>muusika saatel.</p> <p>Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p> | <p>harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
|--------------------|---|---|---|

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</p> <p>Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.</p> | |
| <p>LIKUMISOSKUS ED 10-12 tundi</p> | <p>Sprindi eelsoojendusharjutused</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> | <p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p> <p>Suudab joosta järjest 12 minutit.</p> <p>Sooritab täishoolt kaugushüppe.</p> <p>Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab paigalt kuulitõuke.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge</p> | | <p>tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS 18-24 tundi</p> | <p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> | <p>Sooritab tundides õpitud sportmängude.</p> <p>Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgpall</p> <p>Frisbee</p> | <p>Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.</p> | <p>tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL</p> <p>10 - 12 tundi</p> | <p>Suusatamine</p> <p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleelpööre.</p> | <p>Laskub madalasendis.</p> <p>Sooritab pööreid liikumiselt.</p> <p>Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.</p> <p>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende</p> |

| | | | |
|------------------------|---|--|--|
| | <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> | <p>Oskab üleminekut ühelt sõiduviiisilt teisele.</p> <p>Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p> <p>Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.</p> | <p>võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| EDASILIIKUMIS OSKUS | Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja | Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse. | Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>10 tundi</p> | <p>noormeeste arvule klassis.</p> <p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p> | <p>Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme.</p> <p>Arutleb erinevate tantsustiilide üle.</p> <p>Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p> | <p>vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>4 - 6 tundi</p> | <p>Orienteerumine</p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> | <p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.</p> <p>Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.</p> <p>Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p> |

| | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| | Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi. | | orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö. |
| UJUMINE 8-10 tundi | Erinevate ujumisstiilide täiustamine | 1) Suudab ujuda 700 meetri endale sobivas tempos. | |

Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

9.klass

III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli lõpetaja:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis, vabal ajal ja annab enda aktiivsusele hinnangu;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) leiab sobiva kehalise tegevuse haiguse järgselt ja traumadest taastumiseks;
- 4) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest
- 6) teab kehalisi võimeid, kehamassiindeksit ja seostab neid terviseiga
- 7) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades ja analüüsib eesmärgi täitmist/mittetäitmist.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvus õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskkond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppetundide arv : 70 tundi

Poisid ja tüdrukud eraldi

| LIIKUMISÕPETUS | Õppesisu | Õpitulemused | Metoodilised soovitus |
|----------------------|---|---|--|
| LIIKUMINE JA KULTUUR | <p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse</p> | <p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi.</p> <p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslas austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p> <p>Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumis- harrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib</p> | <p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises</p> |

| | | | |
|--|---|---------------------------------|--|
| | valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime | uusi liikumisosi ja arendab oma | |
|--|---|---------------------------------|--|

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.</p> <p>Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p> | <p>kehalisi võimeid.</p> <p>Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid.</p> <p>Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p> | <p>tegevuses.</p> |
| <p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p> <p>10-12 tundi</p> | <p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade</p> | <p>Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.</p> <p>Sooritab õpitud vaba-harjutuskombinatsiooni muusika saatel.</p> <p>Oskab valida soojendusharjutusi</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | eelsoojendusharjutustena. | | võimlemisega arvestades nende |
| | <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180⁰; jala hooga taha pööre 180⁰; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p> | <p>Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p> <p>Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</p> | <p>võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | Sooritab hark- ja/või kägarhüppe. | |
| <p>LIIKUMISOSKUSED</p> <p>10-12 tundi</p> | <p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p> | <p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p> <p>Määrustepärane ringteatejooks.</p> <p>Suudab joosta järjest 12 minutit.</p> <p>Sooritab täishoolt kaugushüppe.</p> <p>Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hooga kuulitõuke.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine teagemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| VAHENDITE | Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, | Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>KÄSITSEMISOSKUS ED</p> <p>18-24 tundi</p> | <p>püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Vörkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgpall</p> <p>Frisbee</p> | <p>paigalt ja liikumiselt ning petted. korvpallis. Mängib reeglite järgi.</p> <p>Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu vörkpallis. Mängib reeglite järgi.</p> <p>Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>EDASILIIKUMISOSK USED VAHENDIL</p> <p>10 - 12 tundi</p> | <p>SUUSATAMINE</p> <p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-,</p> | <p>Laskub madalasendis.</p> <p>Sooritab pöördeid liikumiselt.</p> <p>Teab ja sooritab tõusu- , laskumis-</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,</p> |

| | | | |
|--------------------|---|---|---|
| | <p>paralleelpööre.2</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p> | <p>ja pidurdusviise.</p> <p>Suusatab õpitud sõiduviise.</p> <p>Oskab üleminekut ühelt sõiduviiisilt teisele.</p> <p>Suusatab õpitud sõiduviise.</p> <p>Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi.</p> | <p>praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| EDASILIIKUMISOSKUS | <p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.</p> | <p>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest.</p> <p>Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme.</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>10 tundi</p> | <p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p> | <p>Arutleb erinevate tantsustiilide üle.</p> <p>Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p> | <p>praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> |
| <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>4 - 6 tundi</p> | <p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.</p> <p>Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik.</p> <p>Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja</p> | <p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.</p> <p>Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.</p> <p>Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada</p> | <p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> |

| | | | |
|-----------------------|---|---|-----------------------|
| | valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi. | | Diferentseeritud töö. |
| UJUMINE 8-10 tundi | Erinevate ujumisstiilide täiustamine | 1) suudab läbida 700 meetrit endale sobivas tempos. | |

Hindamine

Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.