

IX AINEVALDKOND „LIIKUMISÕPETUS“

1. Eesmärgid

Liikumisõpetuse eesmärgiks on liikumisõpetuse kaudu aidata põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitada seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimalustest vabal ajal.

2. Valdkonnapädevus

Liikumisõpetuse kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas:

- 1) liikumisoskused jaotuvad nelja oskuste alarühma ja neid rakendatakse erinevate liikumistegevuste kaudu.

Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastustes, spordialades rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.

Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus kasutatakse vahendit.

Oskus käsitleda vahendit ehk oskust visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.

Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi.

- 2) tervis ja kehalised võimed;

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

- 3) kehaline aktiivsus;

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

- 4) liikumine ja kultuur;

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest

ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

5) vaimne ja kehaline tasakaal.

. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

3. Liikumisõpetuse maht

Liikumisõpetuse tundide maht nädalas

I kooliaste – 8 tundi (1. kl 2, 2. kl 3, 3. klass 3 tundi)

II kooliaste – 8 tundi (4. kl 3, 5. kl 3, 6. kl 2 tundi)

III kooliaste – 6 tundi (7. kl 2, 8. kl 2, 9. kl 2 tundi)

4. Üldpädevuste, lõimingu ja läbivate teemade rakendamine liikumisõpetuses

Õpetaja abil ja eeskujul kujundatakse sobivas õpikeskkonnas neli omavahel seotud komponenti-teadmised, oskused, väärtushinnangud ja käitumine.

4.1. Üldpädevused

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Liikumisõpetuses tähtsustatakse tervist ja jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

Sotsiaalne-ja kodanikupädevus

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama ja ka ennast kehtestama. Kehakultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

Enesemääratluspädevus

Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse oskust hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

Õpipädevus

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

Suhtluspädevus

Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda /mõista teabe- ja tarbetekste.

Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiapädevus

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga

seotud teavet ja tegema tõenduspärasid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

Ettevõtlikkuspädevus

Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid teostada. Liikumisõpetuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, selleks et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust.

Digipädevus

Liikumisõpetuses kasutatakse digivahendeid internetist spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks. Kasutatakse tervislikke eluviisi ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist

4.2. Lõiming teiste valdkondadega

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled

Sporti ja tervist käsitlevate erialaste ja eriliigiliste tekstide (terviseteave, spordiuudised) lugemise ja kuulamise kaudu omandatakse oskus mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti.

Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades keelevahendeid ainealast terminoloogiat. Spordi- ja tervisevaldkondade võõrkeelsete tekstide lugemine ja kuulamine toetab võõrkeele omandamist.

Matemaatika

Liikumisõpetuses rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, mõõtmine, võrdlemine) ja mõisteid (mõõtühikud, geomeetrilised kujundid). Kehaliste võimete mõõtmine ja analüüs, tulemuste võrdlus

Loodusained

Liikumisõpetuse kaudu toimub keskkonna väärtustamine spordis ja liikumisel. Inimeseõpetuse tunnis omandatud teadmiste kinnistamine

Sotsiaalsed

Silmaringi avardamine liikumisõpetuses omandatud teadmiste abil (erinevatest rahvusest sportlased ja rahvusvahelised spordiüritused).

Tehnoloogia

Teaduse ja tehnika saavutuste rakendamine erinevatel spordialadel ja liikumisviisidel (spordivarustus- ja vahendid). Tervisliku toitumise põhimõtete järgimine

Kunst ja muusika

Liikumise ja spordi kujutamine muusikas ja kujutavas kunstis

4.3. Läbivad teemad liikumisõpetuses

- 1) **Elukestev õpe ja karjääri kujundamine.** Toetab õpilase teadlikkust liikumisega seotud kutsevalikutest ja tervise hoidmise tähtsust igas eluvaldkonnas.
- 2) **Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas.
- 3) **Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks koostöiste ja ettevõtlikkust toetavate ülesannete kaudu traditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda seostavate liikumisürituste kaudu
- 4) **Kultuuriline identiteet.** Toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab oma kultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel, on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis.
- 5) **Teabekeskkond ja meediakasutus.** Õpilane suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot.
- 6) **Tehnoloogia ja innovatsioon.** Õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel).
- 7) **Tervis ja ohutus.** Liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks.
- 8) **Väärtused ja kõlblus.** Õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja kõlbluspõhimõtete kujunemist läbivalt õppeprotsessi jooksul reeglite, ohutuse ja ausa mängu põhimõtete järgimise ja õpetaja eeskuju kaudu.

5. Hindamine

Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

6. Õppesisu ja õpitulemused

6.1. I kooliaste

1. klass

Kehaline aktiivsus

Õppesisu

Mängud ja liikumistegevused, mille kaudu saab õpilane tutvuda ja kogeda mõõdukat ja intensiivset liikumist. Isikliku päevakava/ trennikava uurimine - kui palju mina liigun. Teadusnupud - teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Õpilane arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul. Ohtude märkamine liikumisõpetuse tunnis, arutelu kuidas toimida ja kuidas võtta ühendust numbril 112.

Õpitulemus

Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma. Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutusi. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab abi vajamist ja oskab kutsuda abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm ja arutelu sellel teemal. Liikumine koos kaaslasega, omavahel ülesannete jagamine lihtsate liikumiste loomine üksi või koos kaaslasega, mängureeglite kokkuleppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Arutelu teemal võitja kaotus- käitumine erinevates situatsioonides. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitus- ja otsimismängud. Mängud põlvest- põlve, sh õue- ja hoovimängud, erinevad tantsumängud. Eesti olümpiasportlaste tutvustus. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/ analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine tänaval. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale). Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine.

Õpitulemus

Loob midagi liikumisega seotult. Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid. Teab Eesti sportlasi. Tantsib üksi, paaris või rühmas. Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid. Riietub liikumiseks sobivalt. Teab, mis võimalusi pakub liikumine looduskeskkonnas. Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrata asukohta ja suunda.

Liikumisoskused.

Õppesisu.

Edasiliikumisoskused. Kõnni- ja jooksuoskused. Jooksumängud (liikumismängud, puutemängud). Erinevate liikumisviisidega mängulised tegevused. Algteadmised eristamiseks sõrk-, kiir- ja pikamajooksu. Püstistart koos stardikäsklusega. Kõndimine ja jooksmine erinevate maastikutel ja pinnasel. Kõnnimatk terviserajal. Tantsumängud.

Hüppeoskus

Erinevad hüplemisharjutused. Hüppenöör ja hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksuharjutused (sammhüpped, hüpped ühel jalal). Paigalt koosjalu hüpped ja kaugushüpe 4 ja 6 sammult. Hüppemängud. Tantsulised tegevused hüpakute ja hüpetega. Erinevatelt kõrgustelt hüppamine ja ohutu maandumine.

Ronimisoskus.

Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, vahendite alt roomamine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Ohutusega arvestamine, enda võimete mõistmine. Seiklusrada.

Tantsuoskus

edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Tutvumine eesti tantsu põhisammudega. kõnnisamm, jooksusamm, galopisamm, hüpaksamm, rõhksamm. Laulu- ja tantsumängude mängimine.

Vahendi käsitsemisoskused

Harjutused ja mängud kelkudel.

Suusatamine

Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Trepptõusu ja madalalt laskumise õppimine. Liikumine suuskadel (vastas käsi-vastas jalg).

Viske- ja püüdmisoskus

Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Erinevad palli põrgatamise harjutused ja kombinatsioonid.

Pallivise, palliviske hoie, tennisepalli vise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistluse palliga. Palli löömise oskus vahendiga nt hokikepiga. Rahvastepall. Palli löömise oskus jalaga. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Osavusharjutused palliga.

Kehakontrollioskused asendites ja liikumistel

Rivikorra harjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal. Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Rippumine. Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette-taha, sild. Tegevused õuekeskonnas (kelgumäel, suusarajal) ohutu liikumine ja kaaslasega arvestamine.

Õpitulemused

Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja , koostöös paarilise ning rühmaga. Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes. Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel.

Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru, erinevate turvavarustuse kasutamise põhjustest. Arvestab tegevuses kaaslastega. Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja ohutuse kohta. Oskab tuua näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Mängulised harjutused ja liikumistegevused, mängud, võistlused kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamiseks.

Kehaliste võimete nimetuste õppimine ja seostamine praktilise tegevuse abil. Õpilane teadvustab, mis on tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, reaktsioon, kiirus, koordinatsioon

Liikumisoskustega seotud kehaliste võimete jaoskuste arengu mõõtmine ja jälgimine õpetaja juhendamisel: kiirus 30 m jooks, viskeoskus- pallivise, hüppeoskus - kaugushüpe, vastupidavus-kestvusjooks 300m , koordinatsioon- sulghüpped hübitsaga.

Õpitulemus

Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. Nimetab kehalisi võimeid. Mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel. Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õppesisu

Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused, keskendumis-, tähelepanelikkuse, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused, mis toetavad tundi häälestumist ja tunnis välja häälestumist. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused: lastejooga, lõdvestusharjutused, lõõgastus- ja puudutustegevused. Emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

Õpitulemus

Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja oskab rakendada nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

2. klass

Kehaline aktiivsus

Õppesisu

Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Erineva intensiivsusega tegevused, pulsi tunnetamine kaelalt. Arutelu, mis muutused toimusid ja miks.

Südamelöögiageduse viimine tasemele, mis oli enne liikumise alustamist. Isikliku igapäevase liikumise kaardistamine ja uurimine - kui palju mina liigun.

Teadusnupud - teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama.

Venituste- ja soojendusharjutuste tegemine õpetaja juhendamisel, arutelu ,milleks need harjutused on vajalikud.

Õpilane arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteedkonna valikul. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.

Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

Õpitulemused

Õpilane teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma. Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutusi. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab abi vajamist ja oskab kutsuda abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Võimlemisharjutuste ettenäitamine kaaslasele.

Vestlusring oma kogetust(mida nägi ja õppis) erinevatest liikumisüritustel osaleja vaatlejana või abilisena. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm ,arutelu ja mõiste selgitamine. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.

Eesti sportlaste ja spordiürituste tutvustus. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Isiklik hügieen - pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine.

Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale) Sise- ja välisjalanõud, liikumine paljajalu, paelte sidumine.

Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.

Ohutu käitumine erinevates tegevustes enese kaaslase ja keskkonna suhtes. Orienteerumismäng koolihoovis ja staadionil. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval. Erinevate tantsumängude mängimine.

Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult. Kirjeldab kogemust mille on saanud liikumisüritustel osaleja , vaatleja või vabatahtlikuna. Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid. Teab Eesti sportlasi ja liikumisega seotud kultuuriüritusi. Tantsib üksi, paaris või rühmas. Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid. Riietub liikumiseks sobivalt. Teab , mis võimalusi pakub liikumine looduskeskkonnas. Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrata asukohta ja suunda.

Liikumisoskused

Õppesisu

Kõnni- ja jooksuoskus

Erinevad kõnni- ja jooksuharjutused. Jooksumängud (liikumismängud, kullimängud). Erinevate liikumisviisidega mängulised tegevused. Sõrk-, kiir- ja pikamaajooks. Algteadmiste andmine ja harjutused kiirjooksu tehnika õpetamiseks; kehahoiak, kätetöö, päkkadel jooks. Püstistart ja selle elementide harjutamine. Pendelteatejooks teatepulgaga/ erinevate vahenditega - teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Kõndimine ja jooks erinevatel maastikel ja pinnasekatetel.

Hüppeoskus

Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped. Hüppemängud. Hüpitsaharjutused.

Ronimisoskus

Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt roomamine. Ronimine varbseinal, kaldpingi lüle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

Seiklusrada.

Tantsuoskus

edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Tutvumine eesti tantsu põhisammudega (kõnnisamm, jooksusamm, galopisamm, hüpaksamm, rõhksamm) ja nende kasutamine liikumisel ruumis.

Laulu ja tantsumängude mängimine.

Ujumine

Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3. klassi lõpuks. <https://oppekava.innove.ee/oppeprotsessidekirjeldused/kehaline-kasvatus/>

Vahendil liikumisoskused

Harjutused ja mängud kelkudel.

Harjutused suuskadel (murdmaa)-suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel, paaristõuked ja kahel suusal libisemine, treptõus, käärtõus, põhiasendis laskumine .

Suusatamine seni omandatud klassikalise sõiduviiši algoskustega.

Viske- ja püüdmisoskus

Viske- ja püüdmisega liikumismängud.

Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäte vise täpsusele. Pallivise paigalt ja kolme sammu hooga. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatavõistlused palliga. Rahvastepall.

Põrgatamisoskus

Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid. Põrgatamine parema ja vasaku käega.

Põrgatamine, söötmine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisega erinevates suundades.

Palli löömisoskus käega

Üksi ja paarides käega palli löömisharjutused kergete pallidega. Palli löömine erinevate kehaosadega. Palli löömine erinevates suundades. Käega täpsuslöögi harjutused.

Palli löömisoskus jalaga

Erinevate jalaosadega palli vedamine. Seisva ja liikuva palli lööminekaaslasel ja täpsusele. Footbagi tutvustus ja jalagalöömisharjutused.

Palli löömisoskus vahendiga

Saalihokioskuste algõpetus läbi mängulise tegevuse. Käteasend ja kepi hoie, kehaasend; ohutusreeglid; palli vedamine, palli löömine (sh väravasse); palli söötmine; palli peatamine. Saalihokimäng lihtsustatud reeglitega.

Kehakontrollioskused asendites ja liikumistel

Tasakaalu hoidmine asendites

Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud(sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal.

Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised, veered. Kehakontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Akrobaatilised harjutused.

Õpitulemused

Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja , koostöös paarilise ning rühmaga. Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes. Oskab ujuda sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli-ja seliliasendis kokku 200m edasi liikuda. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutus alaseid oskusi. Teab esmast liikumisvahendi hoidmis ja hooldusvajadust. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru ,erinevate turvavarustuse kasutamise põhjustest. Arvestab tegevuses kaaslastega. Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja ohutuse kohta. Oskab tuua näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Mängulised harjutused ja liikumistegevused, mängud, võistlused kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamiseks. Kehaliste võimete nimetuste õppimine ja seostamine praktilise tegevuse abil. Õpilane teadvustab, mis on tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, reaktsioon, kiirus, koordinatsioon. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine,õpilase arengu jälgimine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel:kiirus 30 m jooks, viskeoskus- pallivise, hüppeoskus-kaugushüpe, vastupidavus-kestvusjooks 300m või 600m, koordinatsioon- sulghüpped hübitsaga, jõud- kõhulihaste harjutus. Tervislik toitumine, toidupüramiid.

Õpitulemused

Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. Nimetab kehalisi võimeid.Mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel. Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õppesisu

Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused, keskendumis-, tähelepanelikkuse, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused, mis toetavad tundi häälestumist ja tunnis välja häälestumist. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused: lastejooga, lõdvestusharjutused, lõõgastus- ja puudutustegevused. Emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Rahunemispausid ja vaikuseminutid.

Õpitulemused

Õpilane sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja oskab rakendada nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

3. klass

Kehaline aktiivsus

Õppesisu

Mängud ja liikumistegevused, mille kaudu saab õpilane tutvuda ja kogeda mõõdukast ja intensiivset liikumist. Isikliku päevakava/ trennikava uurimine -analüüs, kui palju mina liigun. Teadusnupud - teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Erineva intensiivsusega mängud ja harjutused pulsi muutuse tunnetamisega. Pulsi mõõtmine enne ja pärast koormust.

Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust. Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.

Õpitulemused

Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma. Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutusi. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab abi vajamist ja oskab kutsuda abi ohuolukorras.

Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Grupiga takistusraja loomine. Liikumisüritustest või spordiüritustest kogemuste jagamine kaasõpilastele. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokkuleppimine. Eesti sportlaste, tähtsamate spordiürituste ja liikumisürituste tutvustus.

Isiklik hügieen - pesemis- ja riie vahetamisharjumuste kujundamine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale). Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Looduses liikumise positiivsed kasutegurid ja ohud. Kooliteekonna ohutuse kaardistamine. Lihtsamad orienteerumismängud koolihoovis ja staadionil. Orienteerumiskaardi ja leppemärkide tutvustus ja näitamine kaardil. Erinevate tänavatantsustiilide tutvustus, külalisõpetaja. Erinevad tantsumängud.

Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult. Kirjeldab kogemust mille on saanud liikumisüritustel osaleja, vaatleja või vabatahtlikuna. Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid. Teab Eesti sportlasi ja liikumisega seotud kultuuriüritusi. Tantsib üksi, paaris või rühmas. Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid. Riietub liikumiseks sobivalt. Teab, mis võimalusi pakub liikumine looduskeskkonnas. Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrata asukohta ja suunda.

Liikumisoskused.

Õppesisu

Edasiliikumisoskused

Kõnni- ja jooksuharjutused. Jooksuharjutused erineva intensiivsuse ja tempoga. Sörk-, kiir- ja pikamaajooksule sobiva tempo valimine. Kiirjooksu tehnika oskuste harjutamine ja kinnistamine.

Madalstardi tutvustus ja proovimine. Püstistardi kordamine. Reaktsiooniharjutused erinevates stardiasendites. Matkamine looduses erineva reljeefiga maastikul - 3km. Erinevate tantsumängude mängimine.

Hüppeoskus

Hüplemisharjutused vahendiga ja ilma. Erinevad hüpitsaharjutused. Hüppe- ja jooksuharjutused (nt sammhüpped, hüpped ühel jalal). Hüppemängud. Hoota kaugus-ja kaugushüpe 4, 6, 8 sammult.

Kõrgushüpe karjapoiss tehnikaga. Erikõrguselistelt vahenditelt ja objektidelt mahahüppamine. Ohutu maandumistehnika ja selle harjutamine. Erinevate hüppeelementidega takistusrada ja selle läbimine.

Ronimisoskus

Ronimine erinevatel vahenditel ja üle takistuste. Slackline ja selle kasutamine. Roomamine erinevatel tasapindadel, takistuste ja vahendite alt. Ohtude ja ohutusega ja oma võimetega arvestamine.

Tantsuoskus

edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, rütmis, muusika ning paarilise ja rühmaga.

Mängulised tegevused muusikaga. Harjutuste sooritamine muusika saatel. Erinevate tänavatantsustiilide tutvustus külalisõpetaja kaasamisega.

Ujumine

Kool korraldab ujumise algõpetuse nii, et õpitulemuseni jõuab õpilane 3.klassi lõpuks.

<https://oppekava.innove.ee/oppeprotsessidekirjeldused/kehaline-kasvatus/>

Vahendi käsitlemisoskused

Viske- ja püüdmisoskus

Viske- ja püüdmisharjutused erinevate vahenditega. Õige käte hoie vahendil. Käelised osavusharjutuse vahendiga. Õige viskeasendi ja liigutuste korrigeerimine ja kinnistamine õpetaja tagasisidestamisega. Viske- ja püüdmisoskustega seotud spordialade ja vahenditega tegevused jaamades. Erinevad viskamisviiside (ühe- kahe käega,alt, ülevalt,küljelt, üle pea jne) paigalt ja liikumiselt harjutamine. Viskamine paigalt ja liikumiselt, visketehnika korrigeerimine.

Pallivise ristsammuga ja hoojooksuga tutvustus ja proovimine. Viskamine eri suundadesse ja täpsusele. Lihtsamad palli püüdmise tehnikate õppimine ja harjutamine. Koordinaatsiooni arendavad osavusharjutused üksi ja koos paarilisega. Palli harjutused üksi (enda visatud palli püüdmine) ja koos paarilisega (paarilise vahendi püüdmine). Viske -ja püüdmismängud.

Viske- ja püüdmisoskuste harjutamine, rakendamine ja tagasisidestamine läbi harjutuste ja mänguliste tegevuste söödumäng, rahvastepall, kuum pall). Viske- ja püüdmisharjutused lendavate taldrikute ja footbagidega.

Põrgatamis- ja püüdmisoskus

Erinevad palli põrgatamise harjutused. Üksi ja paarides palli ja erinevate vahenditega (torbikud, lendavadtaldrikud, koonused, rõngad) kombineerituna põrgatamise- ja püüdmise osavusharjutused kahe käega, siis ühe tugevama käega ja teise nõrgema käega ja kombinatsioonidega. Põrgatamis- ja püüdmismängud paarides, kolmikutes ja väikestes meeskondades. Põrgatamisoskuse väljakutse harjutused kahe ja ühe käega(ühel jalal seistes, ühele põlvele toetudes,põlvitades, istuli,vaheldumisi istes ja püsti).

Palli löömisoskus käega

Üksi ja paarides käega palli löömisharjutused erinevate pallidega (rannapall, õhupall,poroloonist pall, sulgpall, paberball,võrkball). Palli löömine erinevate kehaosade kombinatsioonides(käsi, pea, põid, põlv, õlg, küünarnukk, käepealsega). Palli löömine erinevate suundades (ette, üles, vastu maad, üle

takistuste) ja erineva tugevusega. Käega löömise osavusharjutused pallidega seistes paigal ja liikumisel(edaspidi, selg ees, külg liikumisega).

Paaris- ja koostöömängud õhu-, ranna- ja paberballidega käega löömisoskuse arendamiseks.

Palli löömisoskus jalaga

Harjutused jalgpalli,saalihokipalli, svammist kuubikuga või palliga. Jalaga vahendi löömise ja jalgpallidega kullimängud. Mängulised sööduharjutused läbi tähistest tehtud väravate, vaba koha otsimine. Paarisharjutused jalgpalliga ja lihtsamad mängud. Jalgpalli söötmine ja liikumiselt löögiga väravasse.

Palli löömisoskus vahendiga

Erinevate vahendite (saalihokikepp, kurikas) käte õige hoide asendi õpetamine, harjutamine. Osavusharjutused erineva suurusega pallide (paber- ja õhupallid, lauatenise- ja poroloonist tänavareketi pallid) löömiseks erinevate reketitega/vahenditega(saalihoki-, discgolfiketas, lendav taldrik, pann). Vahendi abil teiste oskuste arendamine.

Vahendil liikumisoskused

Suusatamise algoskuste arendamine: suusasaabaste ja suusaklambrate iseseisev kinnitamine, suusasaapa või klambri lumest puhastamine; mäest laskumine põhiasendis; tasakaaluharjutused suuskadel ja takistusraja läbimine; keppideta klassikalise sõiduviisiga suusatamine ja libisammu harjutamine; suusatamine paaristõukelise sammuta sõiduviisiga; paaristõukelise 1-sammulise sõiduviisi õppimine osameetodil; trepptõus ja käärtõus;sahkpidurduse ja poolsahkpidurduse harjutamine; mängud suuskadel (keppideta).

1 km suusatamine klassikalise sõiduviisi algoskustega.

Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Kehahoiu korrigeerimine. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud(sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised, veered. Kehakontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Akrobaatilised harjutused.

Õpitulemused

Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja koostöös paarilise ning rühmaga. Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes. Oskab ujuda sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli-ja seliliasendis kokku 200m edasi liikuda. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutus alaseid oskusi. Teab esmast liikumisvahendi hoidmis ja hooldusvajadust. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate turvavarustuse kasutamise põhjustest. Arvestab tegevuses kaaslastega. Annab tagasisidet ena liikumisoskuste ja ohutuse kohta. Oskab tuua näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Kehaliste võimete arendamine läbi erinevate liikumistegevuste,harjutuste, mängude, võistluste

Kehaliste võimete(koordineerimine, osavus, tasakaal, kiirus painduvus, reaktsioon, vastupidavus) mõistete teadmine ja nimetamine. Harjutuste ja tegevuste tegemisel kehaliste võimete nimetamine seostamine teiste liikumisviiside ja spordialadega. Kehaliste võimete või tegevusjaamade või takistusraja loomine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemise seostamine tervisega õpetaja juhendamisel. Kiirus- erinevad jooksud 30 m ja 60m , jõud- kõhulihaste harjutused, pallivise, kaugushüpe, vastupidavusjooks 300m või 800m, koordineerimine- hüppisaga sulghüpped 30 sek. Arutelu teemal” Vähesest liikumisest tekkivad probleemid”.

Õpilaste toitumis- ja liikumisealaste teadmiste kaardistamine. Liikumispäeviku koostamine ja täitmine nädalaks. Tervislik toitumine. Uni ja selle tähtsus.

Õpitulemused

Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. Nimetab kehalisi võimeid. Mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel. Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õppesisu

Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavad meelerahuharjutused, keskendumis-, tähelepanelikkuse, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused, mis toetavad tundi häälestumist ja tunnis välja häälestumist. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused: lastejooga, lõdvestusharjutused, lõõgastus- ja puudutustegevused . Emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Rahunemispausid ja vaikuseminutid.

Õpitulemused

Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja oskab rakendada nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

6.2. II kooliaste

4. klass

Kehaline aktiivsus

Õppesisu

Igapäevase liikumise tähtsuse selgitamine, soovitusel liikumise planeerimiseks.

Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii ,et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.

Nuti-, spordikellade, telefonide rakenduste kasutama õppimine.

Soojendusharjutused, venitusvõimlemine.

Pulss ja kuidas taastuda pärast füüsilist koormust.

Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms).

Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga.

Esmaste esmaabi teadmiste õppimine.

Liikumispäeviku täitmine ja analüüs.

Õpitulemused

Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda. Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.

Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.

Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.

Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Kogemuste jagamine kaasõpilastega erinevate liikumis toetavate lahenduse loomisel.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.

Erinevate spordi ja kultuurisaadete jälgimine ja teabe jagamine kaasõpilastega.

Hügieeni- ja ohutusnõute järgimine ja täitmise vajalikkuse põhjendamine.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

Orienteerumine.

Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, GPS).

Erinevad tantsud ja tantsumängud.

Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasiside.

Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.

Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.

Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.

Avastab looduses liikumise võimalusi.

Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda.

Tantsib üksi, paaris ja rühmas.

Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris.

Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Liikumisoskus

Õppesisu

Edasiliikumisoskus. Kõnni- ja jooksuoskus.

Kõnni ja jooksu kombinatsioonid.

Jooksualad: sprint, kestavusjooks 60 m ja 400 m jooks .

Maastikujooks 500m.

Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel, ühtlase tempo hoidmine.

Liikumine õue- ja sisekeskkonnas.

Maastikumatk.

Hüppeoskus.

Jooksu ja hüpete kombinatsioonid.

Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades.

Maandumine, takistuse ületamine.

Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.

Ronimisoskus

Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.

Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.

Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Vahendil liikumine linna- ja ja seda eri looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.

Suusatamine klassika- ja vabatehnika õppimine, pöörded, tasakaalu harjutused suuskadel, laskumine, pidurdamine, mängud suuskadel, trepptõus, käärtõus.

Viske-, püüdmi- ja põrgatamisoskus

Viske-, püüdmi- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid.

Korvpalli algõpetus.

Palli löömisoskus käe ja jalaga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.

Palli löömisoskus jalaga.

Palli löömisoskus vahendiga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadel.

Pesapall saalis ja õues, sulgpall.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine.

Kehatunnetus, koordineerimine, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetus harjutused vahendite abil.

Kehaasendite kombinatsioonid.

Toengud üksi ja paarilisega.

Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega

Rippumine

Maandumine

Keharaskuse ülekandmine.

Asendite nimetused.

Kehatunnetuse ja kehahoiuharjutused

Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Liikumised erinevate kõrgustega ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered.

Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid.

Õpitulemused

Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.

Liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas.

Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.

Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.

Rakendab oskusi kehahoiu ja- asendite hoidmiseks.

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.

Analüüsib enda liikumisoskusi,-ohutust ja turvavarustuse kasutamist.

Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine läbi mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu

Harjutuste sooritamisel, õpetaja küsib ja siis selgitab, milliseid kehalisivõimeid harjutustega, mängudega arendame.

Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja nende fikseerimine liikumispäevikus

Kiirus, kiirusjõu, vastupidavuse, koordinatsiooni ja jõu testide tulemuste analüüs;

60mj, süstikjooks, 500mj, paigalt kaugus, 7min jooks, 1 min hübitsaga sulghüpped, hüpate kombinatsioon, kätekõverdused, kõhulihaste jõu test.

Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Õpitulemused

Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.

Seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.

Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.

Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.

Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õppesisu

Erinevad praktilised meelerahuharjutused, tähelepanuharjutused, venitusharjutused,

keskendumisharjutused, hingamisharjutused, lõdvestusharjutused.
Emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

Õpitulemused

Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

5. klass

Kehaline aktiivsus

Õppesisu

Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.

Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Tehnoloogiliste vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid ja nende kasutamine.

Liikumispäevik ja selle täitmine, enese liikumisaktiivsuse hindamine.

Soojendusharjutused.

Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust - nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine.

Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.

Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms).

Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Õpitulemused

Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda.

Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse.

Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.

Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.

Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.

Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.

Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.

Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.

Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel. osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.

Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.

Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

Mõistab isikliku hügieeni ja ohutuse nõuete olulisust ning järgib neid.

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.

Avastab looduses liikumise võimalusi.

Liikumisoskus

Õppesisu

Kõnni- ja jooksuoskus.

Kõnni ja jooksu kombinatsioonid.

Jooksualad: soojendusjooks, jooksuharjutused, sprint, keskmajaajooks, kehvusjooks.

Jooksu alustamine ja lõpetamine.

Hingamine ja jooksu tehnika.

Jooksutestid 60m, 400m, 600mjooks, maastikujooks 500m, kehvusjooks.

Hüppeoskus.

Jooksu ja hüpete kombinatsioonid.

Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitaharjutuste kombinatsioonid.

Hüppamine paigalt kaugushüpe, hoolt kaugushüpe pakku tabamata.

Hüpped koosjalu kui ka ühel jalal, hüplemine hüpitaga paigal kui ka edasiliikudes.

Ronimisoskus.

Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.

Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud.

Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Rütmi- ja koordineerimisharjutused.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.

Paaris-, grüpi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas.

Suusatamine

Suusatamine- uisusamm, klassikaline sõiduviis, paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis, laskumisasendid, sahkpidurdus, käärtõus.

Suusatades 5km distantsti läbimine.

Mängud ja teatevõistlused suuskadel.

Vahendi käsitus.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus.

Pallivise hoolet 150g palliga.

Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele.

Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käe ja jalaga

Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.

Juurdeviivad harjutused võrkpallile.

Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.

Palli löömisoskus vahendiga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.

Saalihoki, sulgpall, pesapall

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.

Kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonid.

Kehaasendite kombinatsioonid.

Toengud üksi ja paarilisega.

Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid.

Maandumine.

Rippumine.

Keharaskuse ülekandmine.

Asendite nimetused.

Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.

Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised.

Erinevad veered.

Keharaskuse ülekandmine.

Oskussõnad.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.

Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

Keahoiu ja asendite hoidmisoskus.

Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.

Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).

Õpitulemused

Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.

Liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas.

Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.

Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.

Rakendab oskusi kehahoiu ja- asendite hoidmiseks.

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.

Analüüsib enda liikumisoskusi,-ohutust ja turvavarustuse kasutamist.

Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest.

Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.

Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.

Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Õpitulemused

Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.

Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.

Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.

Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.

Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õppesisu

Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. Kogemuse ja mõju kirjeldamine. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

Õpitulemused

Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

6. klass

Kehaline aktiivsus

Õppesisu

Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel. Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul. Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt. Tehnoloogiliste vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid ja nende kasutamine. Liikumispäevik ja selle täitmine, enese liikumisaktiivsuse hindamine. Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust - nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus. Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Õpitulemused

Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda. Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse. Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi. Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.

Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.

Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.

Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.

Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.

Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.

Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi.

Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi.

Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid.

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.

Avastab looduses liikumise võimalusi.

Liikumisoskus

Õppesisu

Edasiliikumisoskus

Kõnni- ja jooksuharjutuste kombinatsioonid

Sprindi ja kestvusjooksu tehnika, hingamine

Jooksuharjutused, teatevõistlused, teatejooks, pendelteatejooks

Maastikujooks- 500 m.

Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel, ühtlase tempo hoidmine.

Hüppeoskus.

Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades.
Kaugushüpe täishoolt paku tabamiseta
Maandumine, takistuse ületamine.
Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.

Ronimisoskus

Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.

.Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.

Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades.

Suusatamine- uisusamm, klassikaline sõiduviis, paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis, laskumisasendid, sahkpidurdus, käärtõus.

Suusatades 5km distantsti läbimine.

Mängud ja teatevõistlused suuskadel.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus

Püüdmis-, viske- ja põrgatus- ja löögioskuse kinnitamine.

Pallivise 150g palliga.

Viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud.

Korvpalli algõpetus.

Palli löömisoskus käe ja jalaga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele

Jalgpalli algõpetus.

Võrkpalli algõpetus.

Palli löömisoskus vahendiga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadele.

Sulgpall, pesapall.

Kehaasendite kombinatsioonid vahenditega.

Liikumismängud erinevate vahenditega.

Kehaasendite kombinatsioonid

Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.

Kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonid.

Kehaasendite kombinatsioonid.

Toengud üksi ja paarilisega.

Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega.

Ümberpööratud asendid.

Maandumine.

Rippumine.

Keharaskuse ülekandmine.

Asendite nimetused.

Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.

Keha liikumise kombinatsioonid.

Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel.

Pöörlemised.

Erinevad veered.

Keharaskuse ülekandmine.

Oskussõnad.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine.

Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus.

Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

Turvalisust ja ohutust liikumisel ja õigete turvavarustuse kasutamine.

Kaaslastega arvestamine ja ohtude märkamine liikumisel.

Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).

Õpitulemus

Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.

Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas.

Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.

Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.

Rakendab oskusi kehahoiu ja- asendite hoidmiseks.

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana.

Analüüsib enda liikumisoskusi,-ohutust ja turvavarustuse kasutamist.

Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.

Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.

Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Õpitulemused

Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.

Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.

Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.

Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist.

Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õppesisu

Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes...

kehas; reaalse objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled.

Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

Kogemuse ja mõju kirjeldamine.

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

Õpitulemused

Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.

Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.

Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

6.3. III kooliaste

7. klass

Kehaline aktiivsus

Õppesisu

Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.

Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.

Tervistav ja treeniv liikumine.

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.

Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.

Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.

Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Liikumispäeviku täitmine ja analüüs.

Õpitulemused

Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust

Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust

Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;

Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust

Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust

Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.

Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis.

Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.

Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).

Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumistekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.

Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.

On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust

Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid

Teab sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära

Analüüsib enda liikumiskogemust looduses

Oskab liikuda looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi

Mõistab tantsukultuuri eneseväljendusvormina

Liikumisoskus

Õppesisu

Kõnni- ja jooksuoskus.

Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge treeningrada jne.

Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.

Ronimisvõtted.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.

Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides.

Keha liikumine ruumis.

Keha liikumine heli ja muusika saatel.

Liikumine eneseväljenduse vahendina.

Liikumine koostöös teistega.

Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud.

Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.

Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga.

Rütmi ja koordinatsiooni harjutused.

Harjutused muusikaga.

Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.

Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

Vahendil liikumine

Suusatamine- uisusamm, klassikaline sõiduviiis, paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviiis, laskumisasendid, sahkpidurdus, käärtõus.

Suusatades 5km distantsti läbimine.

Mängud ja teatevõistlused suuskadel.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus

Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4).

Omaloomingulised mängud vahenditega.

Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega ja jalaga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Juurdeviivad harjutused ja mängud võrkpallile ja jalgpallile(footbag).

Palli löömisoskus vahendiga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadele.

Sulgpall, pesapall,saalihoki.

Kehaasendite kombinatsioonid vahenditega.

Liikumismängud erinevate vahenditega.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisemeetuste harjutused vahendite abil.

Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehaasendite harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

Ohutus asendites ja liikumisel.

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.

Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale

Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).

Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.

Kaaslasega arvestamine liikumisel ja koostöös.

Arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

Õpitulemused

Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis jamuusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.

Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.

Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.

Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes,spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.

Seostab teadmisi ning oskusi kehaasendite ja -asendite hoidmiseks.

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

Annab hinnangu enda koostööle tegevustes.

Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.

Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.

Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.

Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.

Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Õpitulemused

Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega

Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet

Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest

On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest

Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist

Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õppesisu

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestu ja taastumisviisi.

Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga).

Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.

Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.

Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.

Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

Õpitulemused

Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi

Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades

Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule

Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

8. klass

Kehaline aktiivsus

Õppesisu

Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.

Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.

Tervistav ja treeniv liikumine.

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.

Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.

Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.

Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Liikumispäeviku täitmine ja analüüs.

Õpitulemused

Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust

Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust

Teab erineva liikumisi intensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;

Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust

Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust

Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.

Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis.

Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.

Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).

Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.

Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;

On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust

Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid

Teab sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana

Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära

Analüüsib enda liikumiskogemust looduses

Oskab liikuda looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi

Mõistab tantsukultuuri eneseväljendusvormina

Liikumisoskus

Õppesisu

Kõnni- ja jooksuoskus.

Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge treeningrada jne.

Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.

Ronimisvõtted.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.

Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides.

Keha liikumine ruumis.

Keha liikumine heli ja muusika saatel.

Liikumine eneseväljenduse vahendina.

Liikumine koostöös teistega.

Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud.

Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.

Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga.

Rütmi ja koordinatsiooni harjutused.

Harjutused muusikaga.

Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.

Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

Vahendil liikumine

Suusatamine- uisusamm, klassikaline sõiduviis, paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis, laskumisasendid, sahkpidurdus, käärtõus.

Suusatades 5km distantsti läbimine.

Mängud ja teatevõistlused suuskadel.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus

Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4).

Omaloomingulised mängud vahenditega.

Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega ja jalaga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Juurdeviivad harjutused ja mängud võrkpallile ja jalgpallile(footbag).

Palli löömisoskus vahendiga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadele.

Sulgpall, pesapall,saalihoki.

Kehaasendite kombinatsioonid vahenditega.

Liikumismängud erinevate vahenditega.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.

Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

Ohutus asendites ja liikumisel.

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.

Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale

Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).

Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.

Kaaslasega arvestamine liikumisel ja koostöös.

Arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

Õpitulemused

Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis jamuusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.

Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.

Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.

Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.

Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

Annab hinnangu enda koostööle tegevustes.

Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.

Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.

Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.

Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.

Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Õpitulemused

Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega

Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet

Seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest

On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest

Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist

Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õppesisu

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.

Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

Õpitulemused

Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi

Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades

Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule

Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

9. klass

Kehaline aktiivsus

Õppesisu

Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.

Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt.

Tervistav ja treeniv liikumine.

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.

Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.

Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused.

Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Liikumispäeviku täitmine ja analüüs.

Õpitulemused

Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust

Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust

Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;

Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust
Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.

Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga. Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust. Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Tempo valimine vastavalt looduskeskonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).

Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.

Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.

On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.

Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.

Teab sportlaste rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana. Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.

Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.

Oskab liikuda looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.

Mõistab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Liikumisoskus

Õppesisu

Kõnni- ja jooksuoskus.

Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuallad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.

Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne.

Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.

Ronimisvõtted.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.

Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides.

Keha liikumine ruumis.

Keha liikumine heli ja muusika saatel.

Liikumine eneseväljenduse vahendina.

Liikumine koostöös teistega.

Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud.

Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.

Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga.

Rütmi ja koordinatsiooni harjutused.

Harjutused muusikaga.

Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.

Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.

Vahendil liikumine

Suusatamine- uisusamm, klassikaline sõiduviis, paaristõukeline sammuga ja sammuta sõiduviis, laskumisasendid, sahkpidurdus, käärtõus.

Suusatades 5km distantsti läbimine.

Mängud ja teatevõistlused suuskadel.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus

Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4).

Omaloomingulised mängud vahenditega.

Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega ja jalaga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.

Juurdeviivad harjutused ja mängud võrkpallile ja jalgpallile(footbag).

Palli löömisoskus vahendiga.

Juurdeviivad harjutused ja mängud hokikepi ja reketiga spordialadele.

Sulgpall, pesapall, saalihoki.

Kehaasendite kombinatsioonid vahenditega.

Liikumismängud erinevate vahenditega.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja rütmilise harjutused vahendite abil.

Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehaasendite harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toet- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

Ohutus asendites ja liikumisel.

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine.

Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale

Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).

Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.

Kaaslasega arvestamine liikumisel ja koostöös.

Arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.

Õpitulemused

Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis- ja rütmilise saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.

Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega.

Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.

Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.

Seostab teadmisi ning oskusi kehaasendite ja -asendite hoidmiseks.

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

Annab hinnangu enda koostööle tegevustes.

Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele.

Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Teab tervise seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervise seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.

Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.

Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.

Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

Õpitulemused

Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega

Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet

Seab lühi- ja pikaajalisi eesmäärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest

On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest

Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist

Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Õppesisu

Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus ja taastumisviisi.

Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.

Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.

Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.

Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.

Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.

Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

Õpitulemused

Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi

Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades

Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule

Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.