

Ainevaldkond: LIIKUMISÕPETUS

1. Valdkonnapädevus

LIIKUMISTARKUS

Tunneb rõõmu liikumisest
ja on saanud sellest positiivse kogemuse



On regulaarselt kehaliselt aktiivne
ja mõistab tervisliku
toitumise põhimõtteid

Omab mitmekülgseid liikumisoskuseid
ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi



Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu
soodustavate tegevuste mõju enda heaolule
ja pingeliste olukordadega toime tulemisel



Väärtustab liikumist,
sporti ja tantsu
kultuuri osana ning
ennast selle kandjana



Mõistab tervise ja kehaliste võimete seost



2. Ainevaldkonna õppeained		
Liikumisõpetus		
I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
1.klass 2 tundi liikumisõpetust ja 1 tund ujumist	4.klass 3 tundi	7.klass 2 tundi
2.klass 2 tundi liikumisõpetust ja 1 tund ujumist	5.klass 3 tundi	8.klass 2 tundi
3.klass 2 tundi liikumisõpetust ja 1 tund ujumist	6.klass 2 tundi	9.klass 2 tundi
3. Ainevaldkonna kirjeldus ja õppeaine kirjeldused		
<p>Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.</p> <p>Liikumisõpetuse valdkonnas kujundatakse õpitulemusi viies erinevas liikumisvaldkonnas: liikumisoskus, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal.</p> <p>https://liikumisopetus.ee/wp-content/uploads/2023/03/Pohikooli-liikumisopetuse-ainekava-UUS.pdf</p>		
Liikumisoskus	<p>1.-3. klass- kasutab edasiliikumisoskust eri keskkondades; harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilisega ning rühmaga; liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; käsitseb vahendit harjutustes liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; oskab ujuda- sealhulgas sukelduda, veepinnal hõljuda rinnuli ja selili asendis, kokku 200m edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees; rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; korrigeerib kehahoidu õpetaja juhendamisel; arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhimõtetest; arvestab tegevustes kaaslasi; annab</p>	

	<p>tagasisidet enda liikumisoskuste ja ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p> <p>4.-6. klass- kasutab edasiliikumisoskust eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel koostöös paarilisega ning rühmaga; liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; käsitleb 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 liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhimõtetest; arvestab tegevustes kaaslastega; annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.</p> <p>7.-9. klass- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega; rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, mängudes; spordialadel lihtsustatud sportmängudes teiste oskuste arendamiseks; koostab kehaasendite liikumiskombinatsioone üksi, paarilisega, rühmaga; seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja asendite hoidmiseks; rakendab turvalisuse ja ohutuliikumise põhimõtteid; annab hinnangu enda koostööle tegevustes; annab hinnangu oma liikumisoskustele, liikumisohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; seostab liikumisoskusi harrastustegevustega ja spordialadega.</p>
<i>Kehaline aktiivsus</i>	<p>1.-3 klass- teab kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps liikuma iga päev; märkab liikudes südamelöögisagedust ja enesetunde muutust; sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja abiga; märkab abi vajamist tunnis ning oskab abi kutsuda.</p> <p>4.-6. klass- teeb kindlaks enda igapäevase aktiivsuse ja analüüsib seda; plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; mõõdab enda südamelöögi sagedust ja kasutab</p>

	<p>tehnoloogilisi vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; teab peamisi liikudes juhtuvaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p> <p>7.-9. klass- hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida oma kehalist aktiivsust; teab erineva liikumis intensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; kasutab erinevaid tehnoloogilisi vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust; rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormus järgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust; rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ja koormust; teab lihtsamaid esmaabi võtteid vigastuste korral.</p>
<i>Tervis ja kehalised võimed</i>	<p>1.-3. klass- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendatavates mängudes ja harjutustes; nimetab kehalisi võimeid; mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p> <p>4.-6. klass- seab lühiajalisi eesmärgke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; arendab enda kehalisi võimeid lähtudes seatud eesmärgist; analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervises seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele; osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendatavates mängudes ja harjutustes.</p> <p>7.-9. klass- teab kuidas on kehalised võimeid seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgke 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.</p>
<i>Liikumine ja kultuur</i>	<p>1-3 klass- loob miskit liikumisega seotud; teab ja järgib ausa mängu reegleid; teab ja jälgib isikliku hügieeni ja ohutusnõudeid; riietub liikumiseks sobilikult; teab mis võimalusi pakub</p>

	<p>liikumiseks loodus; oskab liikuda tuttavas keskkonnas- määrates asukoha ja suuna; tantsib üksi, paaris, rühmas.</p> <p>4.-6. klass- 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 isiklikku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning jälgib neid; riietub liikumiseks sobilikult arvestades keskkonna ja liikumise eripära; avastab looduses liikumise võimalusi; oskab liikuda linnas või looduses määrates asukohta ning suunda; tantsib üksi, paaris, rühmas; mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; avastab tantsukultuuri eneseväljendus kultuurina.</p> <p>7.-9. klass- organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse; 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 isiklikku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning jälgib neid; riietub liikumiseks sobilikult arvestades keskkonna ja liikumise eripära; avastab looduses liikumise võimalusi; oskab liikuda linnas või looduses määrates asukohta ning suunda; tantsib üksi, paaris, rühmas; mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris; avastab tantsukultuuri eneseväljendus kultuurina.</p>
<i>Vaimne ja kehaline tasakaal</i>	<p>1.-3. klass- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu sooritavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nende toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>

	<p>4.-6. klass- 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.</p> <p>7.-9.-klass- valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eriolukordades; mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>
4. Lõimingu korraldamine ainevaldkonnas	
Üldpädevuste kujundamine	Läbivad teemad
<p>1-Liikumine kui väärtus tervislikuks eluks- väärtuspädevus. Liikumine looduses, rollimängud, tutvumine teiste kultuuridega, harrastatavad liikumis- ja spordimängud tänapäeva kultuuris, liikumise ja kultuuri traditsioonid.</p> <p>2-sotsiaalne pädevus- paaris- ja rühmatööd, erinevad rollid rühmas, liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime- iseloomustavad sotsiaalset pädevust.</p> <p>3-enesemääratluspädevus- eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on tulemus). Õppetööna kasutatakse grupitöid, kus lastel on erinevad rollid. Probleemide ja konfliktide lahendamine. Käitumise analüüs. Õppeprotsess toetab minapildi väljakujunemist.</p> <p>4-õpipädevus- õppimise eesmärgistamine, erinevate strateegiate kasutamine, tagasiside andmine, õppimine erinevate meetodite abil- üksi, rühmas, paaris.</p>	<p>1-Elukestev õpe ja karjääri planeerimine- oskus iseseisvalt õppida ja end analüüsida. Projektipäevad, õuesõppepäevad, matkad, õppekäigud.</p> <p>2-keskkond ja jätkusuutlik areng- hoiab ja väärtustab keskkonda erinevates tegevustes. KIK projekt, orienteerumine, matk, metsajooks, Metsajõe laager.</p> <p>3-kodanikualgatus ja ettevõtlikkus- suutlikkus koolikeskkonnas ideid luua ja ellu viia. „Laseme lapsed ...“, võimlemispidu, spordivõistluste korraldamine ja läbiviimine.</p>

<p>5-suhtluspädevus- koostööle suunatud tegevus, mis toetab ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane põhjendab oma valikuid, annab kaaslastele tagasisidet, suhtleb kaaslastega.</p> <p>6-matemaatikapädevus- kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs, kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs, tehnoloogiliste vahendite kasutamine.</p> <p>7-ettevõtlikkuspädevus- uute ideede loomine ja nende kasutamine, loomingulised mängud ja nende kasutamine, liikumisega seotud projektide loomine ja nende elluviimine.</p> <p>8- digipädevus- riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis, kehalise aktiivsuse mõõtmine erinevate rakenduste abil, õpilane kasutab internetikeskkonda liikumisalase teabe otsimiseks.</p>	<p>4-kultuuriline identiteet- Tajuda, analüüsida ja väärtustada oma seotust ümbritseva keskkonnaga. Rahvakultuur, kooli sünnipäevanädal, rahvakalendri tähtpäevad, kevadkontsert, emadepäev, isadepäev, osalemine Südameketis, heategevuslik Mesikäpa teatejooks.</p> <p>5-teabekeskond- toimida turvaliselt ja vastutada oma käitumise eest ümbritsevas teabekeskkonnas. Võistluste, liikumisürituste kokkuvõtete ja protokollide koostamine ja lugemine, kohtunikutöö. Info otsimine.</p> <p>6-tehnoloogia ja innovatsioon- oskus ja julgus kasutada sihipäraselt uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas. Kehalise aktiivsuse mõõtmine erinevate rakenduste abil, erinevate internetikeskkondade kasutamine liikumisalase teabe otsimiseks ja kasutamiseks.</p> <p>7-tervis ja ohutus- oskus jälgida tervislikku eluviisi, käituda turvaliselt, aidata kaasa turvalise elukeskkonna kujundamisele. Vigurivänt, erinevad tervisealased loengud, esmaabi,</p>
---	---

		<p>õppekäigud, erinevate spordialade ohutusnõuded, Kondimootoriga kooli, 1-3 klass ujumistunnid.</p> <p>8-väärtused ja kõlblus- oskus järgida ja tunnustada ühiskondlikke väärtus- ja kõlbluspõhimõtteid nii koolis kui ka väljaspool kooli.</p> <p>Kooli / kogukonna / maakonna esindamine erinevatel üritustel ja spordivõistlustel, „Vaimse tervise kuu“, kooli sünnipäevanädal.</p>
<p>Lõimingu korraldus :</p> <p>Metsajõe laager- liikumisõpetus, loodusained, sotsiaalsained, matemaatika, kunstiained, tehnoloogia.</p> <p>Võimlemispidu- liikumisõpetus, kunstiained, tehnoloogia, matemaatika, sotsiaalsained, võõrkeeled.</p> <p>Oma kooli spordiüritused- liikumisõpetus, sotsiaalsained, matemaatika, tehnoloogia, loodusained.</p> <p>Paide-Türi rahvajooks- liikumisõpetus, sotsiaalsained, matemaatika, tehnoloogia</p>		
KLASS	LÕIMINGUPROJEKT	
1. klass	<p>Metsajõe laager- erinevate liikumisviiside kasutamine, erinevate spordivahendite kasutamine</p> <p>Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine, muusika saatel rütmide õppimine liikumisharjutusi tehes; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis</p>	

	<p>Spordipäevad- tunnis erinevate spordialade harjutamine</p> <p>„Parim spordiklass“</p> <p>Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus</p>
2. klass	<p>Metsajõe laager- - pallilahing ning erinevate liikumisviiside ja spordivahendite kasutamine</p> <p>Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine, muusika saatel rütmide õppimine liikumisharjutusi tehes; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis</p> <p>Spordipäevad- tunnis erinevate spordialade harjutamine</p> <p>Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus</p> <p>„Parim spordiklass“-</p>
3. klass	<p>Metsajõe laager- - pallilahing ning erinevate liikumisviiside ja spordivahendite kasutamine</p> <p>Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine, muusika saatel rütmide õppimine liikumisharjutusi tehes; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis</p> <p>Spordipäevad- tunnis erinevate spordialade harjutamine</p> <p>„Parim spordiklass“</p> <p>Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus</p>
4. klass	<p>Metsajõe laager- pallilahing ning erinevate liikumisviiside ja spordivahendite kasutamine</p> <p>Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine, muusika saatel rütmide õppimine liikumisharjutusi tehes; üksi või paarilisega tantsukava tegemine; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis</p> <p>Spordipäevad- tunnis erinevate spordialade harjutamine</p>

	<p>„Parim spordiklass“-</p> <p>Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus</p>
5. klass	<p>Metsajõe laager- võrkpall- erinevate pallimängude ja liikumisviiside kasutamine.</p> <p>Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine, muusika saatel rütmide õppimine liikumisharjutusi tehes; üksi või paarilisega tantsukava tegemine; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis</p> <p>Spordipäevad- tunnis erinevate spordialade harjutamine</p> <p>„Parim spordiklass“-</p> <p>Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus</p>
6. klass	<p>Metsajõe laager- võrkpall- erinevate pallimängude ja liikumisviiside kasutamine.</p> <p>Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine, muusika saatel rütmide õppimine liikumisharjutusi tehes; üksi või paarilisega tantsukava tegemine; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis</p> <p>Spordipäevad- tunnis erinevate spordialade harjutamine</p> <p>„Parim spordiklass“-</p> <p>Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus</p>
7. klass	<p>Metsajõe laager- võrkpall, orienteerumine- erinevate pallimängude ja liikumisviiside kasutamine.</p> <p>Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine, muusika saatel rütmide õppimine liikumisharjutusi tehes; üksi või paarilisega tantsukava tegemine; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis</p>

	<p>Spordipäevad- tunnis erinevate spordialade harjutamine</p> <p>„Parim spordiklass“-</p> <p>Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus</p>
8. klass	<p>Metsajõe laager- võrkpall, orienteerumine- erinevate pallimängude ja liikumisviiside kasutamine.</p> <p>Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine, muusika saatel rütmide õppimine liikumisharjutusi tehes; üksi või paarilisega tantsukava tegemine; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis</p> <p>Spordipäevad- tunnis erinevate spordialade harjutamine, vabatahtlikuks olemine (kohtunike töö)</p> <p>„Parim spordiklass“-</p> <p>Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus</p>
9. klass	<p>Metsajõe laager- võrkpall, orienteerumine- erinevate pallimängude ja liikumisviiside kasutamine.</p> <p>Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine; muusika saatel rütmide õppimine liikumisharjutusi tehes; üksi või paarilisega tantsukava tegemine; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis</p> <p>Spordipäevad- tunnis harjutame erinevaid spordialasid, vabatahtlikuks olemine (kohtunike töö)</p> <p>„Parim spordiklass“-</p> <p>Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus</p>
Ainevaldkondlikud hindamise erisused	

Hindamise eesmärgiks on toetada õpilaste arengut, tagasisidestada õpilaste õppeedukust, innustada ja suunata lapsi pingutama, suunata õpilase enesehinnangu kujunemist, suunata õpetaja tegevust õpilase õppimise ja individuaalse arengu toetamisel.

Kokkuvõttev hindamine on hinnete koondamine poolaastahinnanguteks (1.-3. klass) ja trimestrihinnneteks (4.-9.klass) ning nende koondamine aastahinnneteks.

I kooliastmes (1.-3. klassis) kasutatakse õpilaste teadmiste ja oskuste hindamisel kõigis õppeainetes numbriliste hinnete asemel suulisi ja kirjalikke sõnalisi hinnanguid, mis kirjeldavad õpilase teadmisi ja oskusi erinevates õppeainetes. Hindamist teostatakse 2 korral aastas (detsembris ning juunis).

II – III kooliastmes (4.-9. klassis) kasutatakse kehalise kasvatuse õppeainetes õpilaste teadmiste ja oskuste hindamisel numbriliste hinnete asemel suulisi ja kirjalikke sõnalisi hinnanguid, mis kirjeldavad õpilase õpitulemusi. Kui õpilane lahkub koolist, siis teisendatakse jooksva õppeaasta suulised hinnangud viiepallisüsteemi.

Liikumisõpetuses heade tulemustega huvi – ja spordikoolide õpilaste kooliväliseid tulemusi arvestatakse aineõpetaja kokkuvõtvate hinnete väljapanekul või sõnalistes hinnangutes juhul kui lapsevanem on avaldanud soovi ja esitanud vajalikud dokumendid (õpitulemuste kirjeldus ja hinnangud).

Õppekorralduse erisused :

1.-3. klass ujumistunnid, võimlemispidu, 2 korda aastas spordipäevad, Paide-Türi rahvajooks- terve kooliga osalemine, Metsajõe laager, ümber järve teatejooks, liikumisvahetunnid võimlas ja õues, tantsuvahetunnid aulas, klasside vahelised võistlused, maakondlikel võistlustel osalemine.

Õppekeskkonna erisused

Liikumisõpetuse läbiviimiseks on Paide linnas mitmeid erinevaid spordibaase- E-Piim spordihall, staadionid, Vallimägi, Tehisjärve ümbrus, ujula, kergliiklusteed, pargid, tehismaastik, uisuväljakud, väljõusaalid.