



Paide Hammerbecki Põhikool

AINEKAVA

| | |
|--------------------|--|
| KOOLIASTE | III |
| ÕPPEAINE | Liikumisõpetus |
| ÕPPEAINE KIRJELDUS | <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>Liikumisoskused</p> <p>1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes.</p> <p>2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.</p> <p>3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.</p> <p>4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.</p> <p>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. Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.</p> <p>Kehaline aktiivsus- Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.</p> <p>Liikumine ja kultuur- Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal- Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.</p> | |
| <p>TEADMISED</p> <p>1) õpilane teab, et mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused aitavad harrastada erinevaid liikumistegevusi;</p> <p>2) õpilane teab et tervis ja kehalised võimed on omavahel seotud.</p> <p>3) Õpilane teab et olla regulaarselt kehaliselt aktiivne on tervislik.</p> <p>4) õpilane teab, et liikumine on spordi ja tantsu kultuuriline osa ning tema saab olla selle kandja</p> | <p>OSKUSED</p> <p>Edasiliikumisoskused</p> <p>kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, tantsuoskus</p> <p>Kehakontrollioskus kehakontrollioskus asendites, liikumistel, asendite- ja liikumiste kombinatsioonides.</p> <p>Vahendil liikumisoskus</p> <p>Oskus liikuda vahendil, oskus liikuda ohutult ja kasutada turvavarustust, oskus teha esmane vahendihooldus.</p> | <p>HOIAKUD</p> <p>1) Väärtustab liikumist tunnis ja väljaspool kooli</p> <p>2) Osaleb aktiivselt ja mõtestatult õppeprotsessis;</p> <p>3) Väärtustab meeskonnatööd</p> <p>4) Väärtustab mängureeglitest kinnipidamist ja ausa mängu põhimõtteid</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>5) õpilane teab et, vaimne ja kehaline tasakaal soodustab pingeliste olukordadega toime tulemist</p> <p>6) õpilane tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.</p> <p>7)õpilane teab tervisliku toitumise põhitõdesid ja seoseid füüsilise võimekusega</p> | <p>Vahendi käsitlemisoskus</p> <p>Viske, püüdmiss, pörgatamis, palli või muu vahendi löömisoskus käega, jalaga, vahendiga.</p> <p>Oskus tajuda ja anda hinnangut oma kehalistele võimetele.</p> <p>Oskus arendada ja mõõta kehalisi võimeid.</p> <p>Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu.</p> <p>Oskus olla kehaliselt aktiivne tunnis, vahetunnis ja väljaspool kooli.</p> <p>Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust.</p> <p>Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine.</p> <p>Oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda.</p> <p>Oskus liikuda ohutult ja järgida hügieeninõudeid.</p> <p>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.</p> | |
|--|--|--|

| 7.KLASS | | |
|--|--|---|
| ÕPITULEMUSED | ÕPPESISU JA PÕHIMÕISTED | PRAKTILISED TÖÖD, ÕPIPROJEKTID, ÕPPETEGEVUS VÄLJASPOOL KLASSIRUUMI VM ÕPPETEGEVUSED |
| LIIKUMISOSKUS Õpilane 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega. | LIIKUMISOSKUS Kõnni- ja jooksuharjutused, jooksumängud, hüppenõoriga hüpped, hüppeharjutused, hüppemängud, varbseinal ronimisharjutused, ronimine tasakaalurajal, orienteerumine, liikumine muusika ja rütmi järgi (võimlemispeo kava), seismine ja liikumine poomil, tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud ja erinevatel vahenditel liikumine, akrobaatilised elemendid, uisutamine, kelgutamine, viskepalli viskamine, heitevahendite kasutamine (kuul, ketas, oda, discgolf, lendav taldrik), võrkpall, rahvastepall, jalgpall, korvpall, indiaca, laptuu, pesapall, reketimängud | Metsajõe laager- võrkpall, orienteerumine- erinevate pallimängude ja liikumisviiside kasutamine. Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine, muusika saatel rütmitunde õppimine liikumisharjutusi tehes; üksi või paarilisega tantsukava tegemine; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis Spordipäevad- tunnis erinevate spordialade harjutamine Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus |

| | | |
|---|---|--|
| <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>Õpilane</p> <p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; 2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) mõistab liikumisürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana;</p> <p>4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;</p> <p>5) teab maailma sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana;</p> <p>6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;</p> <p>7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>8) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas;</p> <p>9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; 10) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana; 11) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.</p> <p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>Õpilane</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja</p> | <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>Liigub maastikul määrates asukohta ja suunda, ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine, tunneb Eesti ja maailma kuulsamaid sportlasi ja sporditraditsioone, liigub ohutult ja järgib hügieeninõudeid</p> | <p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused), kehatunnetusharjutused (venitus- ja</p> |
|---|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. | lõdvestusharjutused, massaažipalli kasutamine) Lõõgastavad mängud (rahulikud ja mittevõistluslikud mängud) | |
| DIGIPÄDEVUSED | Nutikella kasutamine pulsi mõõtmiseks, liikumiskandurite kasutamine nutiseadmes, kompassi kasutamine | |
| SEOS LÕIMINGUPLAANIGA | <p>Kooliülesed projektipäevad (3), mille sisu mõtleme iga kord vahetult enne projektipäeva.</p> <p>Metsajõe laager- liikumisõpetus, loodusained, sotsiaalsed, matemaatika, kunstiained, tehnoloogia.</p> <p>Võimlemispidu- liikumisõpetus, kunstiained, tehnoloogia, matemaatika, sotsiaalsed, võõrkeeled.</p> <p>Oma kooli spordiüritused- liikumisõpetus, sotsiaalsed, matemaatika, tehnoloogia, loodusained.</p> <p>Paide-Türi rahvajooks- liikumisõpetus, sotsiaalsed, matemaatika, tehnoloogia</p> | |