



Paide Hammerbecki Põhikool

AINEKAVA

KOOLIASTE	I
ÕPPEAINE	Liikumisõpetus
ÕPPEAINE KIRJELDUS	<p>Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse 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 õpitulemuse 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. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.</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, pörgatada 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 eakohased teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub koostöös õpetajaga.</p>

	<p>Kehaline aktiivsus- Õpilane omandab esmased 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.</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>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>OSKUSED</p> <p>Edasiliikumisoskused</p> <p>kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, ujumisoskus, tantsuoskus</p> <p>Kehakontrollioskus keha kontrollioskus asendites, liikumistel, asendite- ja liikumistekombinatsioonides.</p> <p>Vahendil liikumisoskus</p> <p>Oskus liikuda vahendil, oskus liikuda ohutult ja kasutada turvavarustust.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskus</p> <p>Viske, püüdmis, põrgatamis, palli või muu vahendi löömisoskus käega, jalaga, vahendiga.</p> <p>Oskus juhtida emotsioone.</p>	<p>HOIAKUD</p> <p>1) Väärtustab liikumist</p> <p>2) Osaleb aktiivselt ja mõtestatult õppeprotsessis;</p> <p>3) Väärtustab meeskonnatööd</p> <p>4) Väärtustab mängureeglitest kinnipidamist ja ausa mängu põhimõtteid</p>

1. KLASS		
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU JA PÕHIMÕISTED	PRAKTILISED TÖÖD, ÕPIPROJEKTID, ÕPPETEGEVUS VÄLJASPOOL KLASSIRUUMI VM ÕPPETEGEVUSED
LIIKUMISOSKUS Õpilane 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) mõistab esmast liikumisvahendi hoidmisvajadust 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) on kohanenud veega, hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 7) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel 8) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru 9) arvestab liikumistegevustes kaaslastega TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane	LIIKUMISOSKUS Kõnni- ja jooksuharjutused, jooksumängud, hüppenõoriga hüpped, hüppeharjutused, hüppemängud, varbseinal ronimisharjutused, ronimine tasakaalurajal, ujumisoskuse viivad mängud ja harjutused, liikumine muusika ja rütmi järgi (võimlemispeo kava), seismine ja liikumine madalal poomil, tasakaalu ja kehakontrolli arendavad mängud ja erinevatel vahenditel liikumine, lihtsamad akrobaatilised elemendid, uisutamine, kelgutamine, viskepalli viskamine, pallilahing, rahvastepall, jalgpall, korvpall TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, painduvus, jõud) Oskuseid arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus) KEHALINE AKTIIVSUS Erineva intensiivsusega liikumine, trauma või haigusjärgne taastumine, regulaarne kehaline aktiivsus tunnis ja vabal ajal	Metsajõe laager- erinevate liikumisviiside kasutamine, erinevate spordivahendite kasutamine Võimlemispidu- tunnis klassikava läbi tegemine, muusika saatel rütmide õppimine liikumisharjutusi tehes; akrobaatiliste harjutuste läbi tegemine tunnis Spordipäevad- tunnis erinevate spordialade harjutamine Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus

<p>1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi</p> <p>2) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel</p> <p>3) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele</p> <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <p>Õpilane</p> <p>1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;</p> <p>2) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.</p> <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>Õpilane</p> <p>1) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>4) riietub liikumistegevuseks sobilikult;</p> <p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>Õpilane</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p>	<p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>Meelerahuharjutused (tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused), kehatunnetusharjutused (venitus- ja lõdvestusharjutused)</p> <p>Lõõgastavad mängud (rahulikud ja mittevõistluslikud mängud)</p>	
--	---	--

2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi		
DIGIPÄDEVUSED	Nutivaba liikumistund.	
SEOS LÕIMINGUPLAANIGA	<p>Kooliülesed projektipäevad (3), mille sisu mõtleme igakord vahetult enne projektipäeva.</p> <p>Metsajõe laager- liikumisõpetus, loodusained, sotsiaalsed, matemaatika, kunstained, tehnoloogia.</p> <p>Võimlemispidu- liikumisõpetus, kunstained, tehnoloogia, matemaatika, sotsiaalsed, võõrkeeled.</p> <p>Oma kooli spordiüritused- liikumisõpetus, sotsiaalsed, matemaatika, tehnoloogia, loodusained.</p> <p>Paide-Türi rahvajooks- liikumisõpetus, sotsiaalsed, matemaatika, tehnoloogia</p>	