



Paide Hammerbecki Põhikool

AINEKAVA

KOOLIASTE	II
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 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 eakohased teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub koostöös õpetajaga.</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>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>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.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskus</p> <p>Viske, püüdmis, põrgatamis, palli või muu vahendi löömisoskus käega, jalaga, vahendiga.</p> <p>Oskus tajuda ja anda hinnangut oma kehalistele võimetele.</p> <p>Oskus mõõta kehalisi võimeid.</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>Oskus olla kehaliselt aktiivne tunnis, vahetunnis ja väljaspool kooli.</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>	
4. KLASS		
ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU JA PÕHIMÕISTED	PRAKTILISED TÖÖD, ÕPIPROJEKTID, ÕPPETEGEVUS VÄLJASPOOL KLASSIRUUMI VM ÕPPETEGEVUSED
<p>LIIKUMISOSKUSED</p> <p>Õpilane</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;</p> <p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises;</p> <p>3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>4) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p>	<p>LIIKUMISOSKUS</p> <p>Kõnni- ja jooksumängud, 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, pioneer, rahvastepall, jalgpall, korvpall, indiaca, laptuu, pesapall, reketimängud</p> <p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	<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>6) rakendab oskusi kehahoiu ja - asendite hoidmiseks;</p> <p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p> <p>8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p> <p>9) analüüsib õpetaja juhendamisel enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p> <p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <p>Õpilane</p> <p>1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;</p> <p>2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) püstitab õpetaja juhendamisel lühiajalisi eesmärgke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;</p> <p>5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;</p> <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <p>Õpilane</p> <p>1) planeerib täiskasvanu juhendamisel kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;</p> <p>2) mõõdab enda südamelöögisagedust; 3) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;</p>	<p>Tervist tugevdavad harjutused ja mängud (vastupidavus, painduvus, jõud)</p> <p>Oskuseid arendavad harjutused ja mängud (kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus)</p> <p>Oskus mõõta ja analüüsida kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel</p> <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <p>Erineva intensiivsusega liikumine, trauma või haigusjärgne taastumine, regulaarne kehaline aktiivsus tunnis ja kooliväliselt, oskus hinnata enda kehalist aktiivsust ja mõõta seda tehnoloogiliste vahenditega</p> <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>Liigub maastikul määrates asukohta ja suunda, ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine, tunneb Eesti 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 lõdvestusharjutused, massaažipalli kasutamine)</p> <p>Lõõgastavad mängud (rahulikud ja mittevõistluslikud mängud)</p>	<p>Maakonnavõistlused- erinevate spordialade ettevalmistus</p>
--	--	---

<p>4) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;</p> <p>5) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p> <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>Õpilane</p> <p>1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja analüüsib seda õpetaja juhendamisel</p> <p>2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;</p> <p>4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;</p> <p>5) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <p>8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;</p> <p>9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda;</p> <p>10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;</p> <p>VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL</p> <p>Õpilane</p>		
---	--	--

1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi		
DIGIPÄDEVUSED	Nutikella kasutamine pulsi mõõtmiseks, liikumis rakenduse kasutamine nutiseadmes, kompassi kasutamine	
SEOS LÕIMINGUPLAANI-GA	Kooliülesed projektipäevad (3), mille sisu mõtleme igakord vahetult enne projektipäeva. Metsajõe laager- liikumisõpetus, loodusained, sotsiaalsained, matemaatika, kunstained, tehnoloogia. Võimlemispidu- liikumisõpetus, kunstained, tehnoloogia, matemaatika, sotsiaalsained, võõrkeeled. Oma kooli spordiüritused- liikumisõpetus, sotsiaalsained, matemaatika, tehnoloogia, loodusained. Paide-Türi rahvajooks- liikumisõpetus, sotsiaalsained, matemaatika, tehnoloogia	