

Liikumisõpetuse ainekava

Sisukord

Õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes	5
1. klass	5
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	5
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL.....	6
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA	6
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	7
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	7
EDASILIIKUMISOSKUS	8
UJUMINE.....	8
2. klass	9
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	9
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL.....	10
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA	11
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	11
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	12
EDASILIIKUMISOSKUS	12
UJUMINE.....	13
3. klass	14
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	14
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL.....	15
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA.....	16
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	16
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	17
EDASILIIKUMIS OSKUS	17
UJUMINE.....	18
Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes	18

4. klass	19
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	19
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL.....	19
LIIKUMISOSKUSED	20
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	20
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	21
EDASILIIKUMISOSKUS	21
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	21
5. klass	24
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	24
LIIKUMISOSKUS ED JA KEHAKONTROLL.....	24
LIIKUMISOSKUSED	25
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	26
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	26
EDASILIIKUMIS OSKUS	26
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	27
6.klass	29
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	29
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL.....	29
LIIKUMISOSKUSED	30
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	30
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	31
EDASILIIKUMISOSKUS	31
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	32
Õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes	34
7. klass	34
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	34

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL.....	34
LIIKUMISOSKUSED.....	35
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	35
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	36
EDASILIIKUMISOSKUS	36
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	36
8. klass	38
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	38
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL.....	39
LIIKUMISOSKUSED.....	39
VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS	40
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	40
EDASILIIKUMISOSKUS	40
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	41
9. klass	43
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	43
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL.....	43
LIIKUMISOSKUSED.....	44
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	44
EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	45
EDASILIIKUMISOSKUS	45
LIIKUMINE JA KULTUUR.....	45

Liikumisõpetuse ainekava

Õppeaine	Nädalatunde klassiti												
	1. kl	2. kl	3. kl	I kokku	4. kl	5. kl	6. kl	II kokku	7. kl	8. kl	9. kl	III kokku	KOKKU
Liikumisõpetus	3	3	3	9	3	3	2	8	2	2	2	6	23

Õppesisu ja õpitulemused I kooliastmes

1. klass

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- teab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske)
- oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid
- teab ja täidab hügieeninõudeid
- oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.
 - Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
 - Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
 - Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus liikumisõpetuse- ja treeningtundide järel.
 - Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Saaremaal toimuvatest üleriigilistest spordiüritustest

Lõimingud

Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab liikuda rivis
- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- Sooritab veered ja tireli ette
- Hüpleb hüpitsat tiirutades ette 30 sekundi jooksul järjest

Õppesisu

- Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Pööre paigal.
- Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale.
- Koordinatsiooniharjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
- Matkimisharjutused.
- Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.
- Akrobaatilised harjutused: veered sirutatult, juurdeviivad harjutused tireliks, trel ette.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.

Lõimingud

Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.

EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA

Õpiväljundid

- Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus
- Sooritab palliviske paigalt
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

- Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, „jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

- Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped.
- Vahendite käsitlemisoskused Visked. Palli hoie. Tennisevallivise täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja hooga.

Lõimingud

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemise; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: geomeetriselised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge.
- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

- Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.
- Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.
- Põrgatamisharjutused võrk- ja minikorvpalliga.
- Liikumismängud väljas/maastikul.

Lõimingud

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kaheammulise sõiduviiisiga

- Läbib suuskadel erineval maastikul 1 km. Oskab kasutada käärtõusutehnikat
- Laskub mäest

Õppesisu

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.
- Õige kepihoie, suusarivi.
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikumisel, tasakaaluharjutused suuskadel.
- Suusajäljes kõndimine (suuskadel).
- Keppideta sõit. Libisemine suuskadel.

- Trepptõus, käärtõus.
- Laskumine põhiasendis.
- Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Lõimingud

Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: võrdlemine; geomeetrised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus)

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.

Õppesisu

- Rütmi plaksutamine
- Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.
- Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.
- Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.
- Kõnni-, kül-, hüpak-, galoppsamm.
- Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.

Lõimingud

Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrised kujundid.

Sotsiaalsained: kaaslasega arvestamine; koostöö.

UJUMINE

Õpiväljundid

- Veega kohanemine
- Sukeldumine
- Hõljumine
- Libisemine
- Rinnuli ja selili asendis edasiliikumine turvalisus vee
- Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.
- Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.

Õppesisu

- Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas.
- Hügieeninõuded ujumisel.

- Veega kohanemise harjutused.
- Rinnuli- ja seliliujumine.

Lõimingud

Inimeseõpetus: keha eest hoolitsemine, karastamine.

Digipädevused

Teabe haldamine:

- Õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida ja kasutada infot veebis.

Suhtlemine digikeskkondades:

- Õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvutit.

Sisuloome:

- Oskus kasutada elektroonilisi materjale, kasutades seejuures juhendaja abi.

Turvalisus:

- Oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult.
- Õpilane teab digivahendite kasutamisega seotud riske.

Probleemi lahendus:

- Õpilane otsib abi, kui digivahend või - rakendus ei tööta.

Hindamine

Õppetunni vältel saab õpilane sõnalist tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist.

Tagasiside kirjeldab õigel ajal ja võimalikult täpselt õpilase tugevaid külgi ja vajakajäämisi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut.

Hindamisel keskendub õpetaja eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega.

Õpilane kaasatakse enese ja kaaslaste hindamisse, et arendada tema oskust eesmärgi seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni.

2. klass

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
- Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsust inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme

- õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- Elementaarsed teadmised spordialadest ning Eesti sportlastest.

Lõimingud

Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab liikuda rivis ravisammuga;
- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- Hüpleb hübitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)

Õppesisu

- Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal.
- Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hübitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
- Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
- Matkimisharjutused.
- Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.
- Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poolil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Lõimingud

Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA

Õpiväljundid

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;
- Sooritab palliviske paigalt;
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused ,jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga.

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

Vahendite käsitemisioskused. Visked. Palli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele.

Lõimingud

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.

Lõimingud

Sotsiaaalained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga
- Läbib suuskadel erineval maastikul. Oskab kasutada käärtõusutehnikat
- Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid

Õppesisu

Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Lõimingud

Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaaalained: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus)

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.

- eristab rütme , rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp)

Õppesisu

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.

Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.

Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.

Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.

Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.

Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.

Lõimingud

Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid.

Sotsiaalne: kaaslasega arvestamine; koostöö.

UJUMINE

Õpiväljundid

- Sukeldumine
- Hõljumine
- Libisemine
- Rinnuli ja selili asendis edasiliikumine turvalisus vee
- Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.
- Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Lõimingud

Inimeseõpetus: keha eest hoolitsemine, karastamine.

Digipädevused

Teabe haldamine:

- Õpilane oskab juhendaja abiga otsida, leida, salvestada ja kasutada infot veebis.

Suhtlemine digikeskkondades:

- Õpilane oskab kasutada suhtlemiseks telefoni, tahvelarvutit, arvutit.
- Õpilane oskab kasutada meili.

Sisuloome:

- Oskus kasutada, täiendada, muuta elektroonilisi materjale, kasutades seejuures juhendaja abi.

Turvalisus:

- Oskus kasutada digivahendeid heaperemehelikult.
- Õpilane teab digivahendite kasutamisega seotud riske.

Probleemi lahendus:

- Õpilane otsib abi, kui digivahend või - rakendus ei tööta.

Hindamine

Hindamise aluseks on Kärla Põhikooli hindamise kord.

Õppetunni vältel saab õpilane sõnalist tagasisidet, et toetada õpilase käitumise, hoiakute ja väärtushinnangute kujunemist.

Tagasiside kirjeldab õpilase tugevaid külgi ning sisaldab ettepanekuid edaspidisteks tegevusteks, mis toetavad õpilase arengut.

Hindamisel keskendub õpetaja eelkõige õpilase arengu võrdlemisele tema varasemate saavutustega.

Õpilane kaasatakse enese hindamisse, et arendada tema oskust eesmärgi seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni.

Hinnatakse õpilase tegevust tundides:

- 1) kuulamisoskust;
- 2) aktiivsust, kaasatõttamist, püüdlikkust;
- 3) reeglite kinnipidamist, kaaslaste arvestamist;
- 4) hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist.

Õpitulemustena esitatud liikumisoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

3. klass

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).
- Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.
- Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;
- Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.

Õppesisu

- Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme
- õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
- Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
- Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

Lõimingud

Eesti keel: spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab liikuda ravis, poisid ravisammu ja tüdrukud võimlejasammuga;
- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest

Õppesisu

- Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal.
- Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, ravisamm (P) ja võimlejasamm (T).
- Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.
- Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
- Matkimisharjutused.
- Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.
- Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.
- Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.

Lõimingud

Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.

EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA

Õpiväljundid

- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;
- Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.

Õppesisu

Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused ,jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestva jooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga.

Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.

Vahendite käsitlemisoskused Visked. Palli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.

Lõimingud

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemise; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;
- Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

Õppesisu

Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.

Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.

Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.

Liikumismängud väljas/maastikul.

Lõimingud

Sotsiaalsained: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- Läbib suuskadel erineval maastikul 3 km. Oskab kasutada käärtõusutehnikat
- Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid

Õppesisu

Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).

Lõimingud

Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.

Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsained: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.

Matemaatika: võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus)

EDASILIIKUMIS OSKUS

Õpiväljundid

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane.
- eristab rütme ($2/4$ ja $3/4$ TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp)

Õppesisu

Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.

Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.

Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud.

Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.

Kõnni-, külge-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.

Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.

Lõimingud

Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes.

Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid.

Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö.

UJUMINE

Õpiväljundid

- Ujub krooli 100m, selili 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub.
- Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.
- Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.

Õppesisu

Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Lõimingud

Inimeseõpetus: keha eest hoolitsemine, karastamine.

Digipädevused

INFO Info salvestamine ja taasesitamine.

SUHTLUS Info ja sisu jagamine.

SISULOOME Digitaalne sisuloome

TURVALISUS Isikuandmete kaitsmine

PROBLEEMILAHENDUS Tehniliste probleemide lahendamine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

Hindamine

Hindamise aluseks on Kärla Põhikooli hindamise kord

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

III klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõetamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. III klassi lõpus täidab ujumisoskuse kontrollharjutused. III klassis on numbriline hindamine

Õppesisu ja õpitulemused II kooliastmes

4. klass

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal pingil (T) (P).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis.

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikudes.

Rakendusvõimlemine: ronimine; käte erinevad haarded ja hoided.

Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused kätelseisuks.

Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil.

LIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 7 minutit.
- sooritab õpitud toenghüppe(harkhüpe).

Õppesisu.

Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.

Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.

Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja nelja sammu hooga.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas), sooritab põrgatused takistuste vahelt ja paigalt viset korvile korvpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- mängib üht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Õppesisu

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Rahvastepall. Meeskonnatöö.

Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduveisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- läbib järjest suusatades 1 km (T) / 2 km (P) distantssi;

Õppesisu

Suusatamine . Paaristõukeline ühesammuline sõiduveis. Uisusamm ilma keppideta. Pöörded paigal (hüppepööre). Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduveiside kordamine. Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuveis. Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Ebatasasuste ületamine. Sahkpidurdus. Mängud suuskadel.

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

Tantsuline liikumine. Keha telg ja kehahoid. Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr. Polkasamm. Ruutumba põhisamm. Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega. Poiste ja tüdrukute vahelduvtegevused. Loovtantsu põhielement keha. Tantsupidude traditsioon. Riietus, rahvarõivad. Rühma koostöö tantsimisel.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke ;
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- on kuulnud liikumistempost erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas.

Orienteerumismängud.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoold oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

„Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

„Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Digipädevused

Teabe haldamine:

- Õpilane leiab erinevatest teabeallikatest vajalikku teavet, rakendades selleks erinevaid teabeotsingumeetodeid. Õpilane leiab internetist ja vajaduse korral kopeerib tekstifaili või esitluse erinevas formaadis digitaalset materjali ning töötleb seda etteantud nõuete kohaselt.

Suhtlemine digikeskkondades:

- Õpilane kaalutleb erinevate digitaalsete suhtlusvahendite eeliseid ja puudusi konkreetsetes kontekstis ning valib neist sobivaima. Õpilane jagab teavet veebikeskkondades erinevaid digivahendeid kasutades, järgides valitud keskkonna nõudeid.

Sisuloome:

- Õpilane loob, vormindab, salvestab ning vajaduse korral prindib kokkulepitud formaatides digitaalseid materjale, järgides etteantud kriteeriume. Õpilane kopeerib fotosid, videoid ja helisalvestisi andmekandjale. Õpilane kasutab uute teadmiste loomiseks olemasolevat digitaalset avatud õppevara. Uut sisu luues arvestab õpilane autoriõiguse ja intellektuaalomandi kaitse häid tavasid ning võimalikke litsentsitingimusi.

Turvalisus:

- Õpilane kaitseb oma digivahendeid, rakendades turvameetmeid. Õpilane loob ja rakendab tugevaid parooli, kaitsmaks enda digitaalset identiteeti väärkasutuse eest privaatses ja avalikus keskkonnas. Õpilane ei avalda delikaatset teavet enda ja teiste kohta avalikus keskkonnas.

Probleemi lahendus:

- Õpilane tuvastab ja lahendab iseseisvalt (vajaduse korral juhendi järgi) lihtsamaid probleeme, mis tekivad, kui digivahendid, programmid või rakendused ei tööta. Õpilane kasutab digivahendeid sihipäraselt, et esitada ja lahendada ennast või teisi huvitav ülesanne.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, koostööoskust ja kaaslaste arvestamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpetaja annab õpilase liikumistegevuste ja füüsiliste võimete arengu kohta pidevat suulist tagasisidet. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hinnatakse õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

5. klass

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid;
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete tähtsust ning järgib neid kehalise kasvatuses ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastmes.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

LIIKUMISOSKUS ED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;

- sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil, pingil (T) (P).

Õppesisu

Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hübitsa ja hoonõoriga paigal ja liikudes..

Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused

Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.

Akrobaatika: pikk trel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).

Rakendus- ja riistvõimlemine: upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääртоengusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe: harkhüpe ja/või kagarhüpe.

Iluvõimlemine(T): hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

LIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 minutit.
- sooritab õpitud toenghüppe(harkhüpe).

Õppesisu.

Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks.

Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine.

Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati.

Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.

Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog kääртоengusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

Toenghüpe: harkhüpe või kagarhüpe.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
- sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas), sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Õppesisu

Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.

Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.

Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu sein. Pioneeripall.

Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.

Rahvastepall. Meeskonnatöö.

Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine.

EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduveisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduveisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 2 km (T) / 4 km (P) distantsti;

Õppesisu

Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduveis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduveis mäkke tõusul. Poolsahkpöörde. Pidurdamine laskumisel ennetava kukkumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.

Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvusuisutamisel. (Rulluisutamine)

EDASILIIKUMIS OSKUS

Õpiväljundid

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

Õppesisu

Tantsuline liikumine. Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg. Valsivõttes liikumine ja juhtimine. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Rock'i põhisamm. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine. Teiste rahvaste seltskonnatantsud, line-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum. Tantsukultuur. Tants ja eetika.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- on kuulnud liikumistempost erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

Orienteerumine Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaaliained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

„Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

„Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Digipädevused

SUHTLUS Netikett.

SISULOOME Digitaalne sisuloome.

TURVALISUS Seadmete kaitsmine, isikuandmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine, digipädevuse lünkade väljaselgitamine.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

6.klass

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid. oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

Õppesisu

- Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.
- Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.
- Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.
- Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.
- Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.
- Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.

LIIKUMISOSKUSE D JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
- sooritab õpitud toenghüppe (harkvõi kagarhüpe).
-

Õppesisu

- Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga.
- Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Käte ja jalgade hood. Lõdvestumised ja vetrumised.
- Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.
- Iluvõimlemine (T): Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.
- Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.
- Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused.
- Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.
- Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kagarhüpe.

LIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 6 minutit.

Õppesisu

- Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine.
- Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe).
- Visked. Pallivise hoojooksult.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)

- sooritab pörgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
- sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis;
- sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;
- mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.

Õppesisu

- Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi
- Võrkpall. Ettevalmitavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu seina ja paarides. Alt-est palling. Pioneerpall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5.
- Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf – uute mängude avastamine ja harrastamine.

EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviiisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantssi;

Õppesisu

- Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviiisiga. Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviiis. Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Uisusamm ilma keppideta.
- Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;
- kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist

Õppesisu

- Tantsuline liikumine Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu. vm. Tantsustiilide erinevus.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;
- teab põhileppemärke (10–15);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
- arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
- oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.

Õppesisu

- Orienteerumine Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

„Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

„Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanoolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Digipädevused

INFO Info otsimine ja sirvimine, info hindamine.

SUHTLUS Info ja sisu jagamine, koostöö digitehnoloogia toel.

PROBLEEMILAHENDUS Tehniliste probleemide lahendamine, vajaduste väljaselgitamine ja neile tehnoloogiliste lahenduste leidmine, innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine, digipädevuse lünkade väljaselgitamine.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

Õppesisu ja õpitulemused III kooliastmes

7. klass

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
- Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.
- Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides.
- Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.
- Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi
- Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.
-

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab rivi- ja korraharjutusi
- Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel.
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas
- Sooritab harjutuskombinatsiooni poomi, madalal pingil (T).
- Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega

erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tirel ette (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 kraadi jala hooga taha pööre 180 kraadi poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

LIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Ringteatejooksu teatevahetus.
- Suudab joosta järjest 10 minutit.
- Sooritab täishoolt kaugushüppe
- Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
- Sooritab hoojooksult palliviske.
- Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.

Õppesisu

Spindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Palliviske hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. Mängib reeglite järgi.
- Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi.
- Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.
- Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.

Mängude saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- Laskub madalasendis.
- Teab pöördeid liikumiselt.
- Teab ja sooritab tõusu-, laskumis - ja pidurdusviise.
- Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.
- Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.
- Suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti.
- Läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsti.

Õppesisu

Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleelpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse
- Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme.
- Tantsib loovtantsu.
- Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone

Õppesisu

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.
- Oskab määrata suunda kompassiga
- Oskab lugeda kaarti ja maastikku.

Õppesisu

Orienteerumine. Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järg

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

„Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

„Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Digipädevused

INFO Info salvestamine ja taasesitamine.

SUHTLUS Info ja sisu jagamine.

SISULOOME Autoriõigused ja litsentsid.

TURVALISUS Seadmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

8. klass

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.
- Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.
- Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes.
- Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.
- Teab mis on olümpiamängud
- Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.
-

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja

õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.
- Sooritab vaba-harjutuskombinatsiooni muusika saatel.
- Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).
- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
- Sooritab harjutuskombinatsioonipoomil (T).
- Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lüüsisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Kükivarstoengust hoogtõus taha ja harkistest tihel ette (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 kraadi, jala hooga taha pööre 180 kraadi, poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

LIIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Suudab joosta järjest 12 minutit.
- Sooritab täishoolt kaugushüppe.
- Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
- Sooritab paigalt kuulitõuke.

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge

VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS

Õpiväljundid

- Sooritab tundides õpitud sportmängude.
- Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.
- Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3: 3 ja 5 : 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.

Mängud - saalihoki, pesapall ,sulgpall, discgolf tutvustamine ja mängimine

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- Laskub madalasendis.
- Sooritab pöördeid liikumiselt.
- Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.
- Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.
- Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.
- Suusatab kepitõuketa uisusammsõiduviisiga tempovarianti.
- Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suusatamine Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sähk-, uisusamm-, Paralleelpööre Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.
- Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme.

- Arutleb erinevate tantsustiilide üle.
- Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.

Õppesisu

Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Läbib orienteerumisraja oma võimetekohaselt.
- Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.
- Oskab valida õiget liikumistempo ja -viisi ning teevarianti maastikul.

Õppesisu

Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhatakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

„Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

„Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimalt aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivalises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Digipädevused

INFO Info otsimine ja sirvimine, info hindamine.

SISULOOME Uue teadmise loomine.

TURVALISUS Seadmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi.

Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehaliste

võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

9. klass

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi.
- Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes.
- Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid.
- Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid.
- Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

Õppesisu

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõim arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.

LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

Õpiväljundid

- Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.
- Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel.
- Oskab valida soojendusharjutusi
- Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).

- Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.
- Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel.
- Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T)
- Sooritab hark- ja/või kägarhüppe.

Õppesisu

Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena. Rühi arengut toetavad harjutused Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Kükid, küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P). Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180 kraadi, jala hooga taha pööre 180 kraadi, poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid. Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.

LIKUMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.
- Määruste pärane ringteatejooks.
- Suudab joosta järjest 12 minutit.
- Sooritab täishoolt kaugushüppe.
- Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.
- Sooritab hooga kuulitõuke

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

Õpiväljundid

- Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. korvpallis. Mängib reeglite järgi.
- Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.
- Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.

Õppesisu

Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.

Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.

Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.

Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf – uute mängude õppimine.

EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

Õpiväljundid

- Laskub madalasendis.
- Sooritab pöördeid liikumiselt.
- Teab ja sooritab tõusu-, laskumis ja pidurdusviise.
- Suusatab õpitud sõiduviise.
- Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.
- Suusatab õpitud sõiduviise.
- Läbib järjest suusatades 5 km (T) / 8 km (P) distantsi.

Õppesisu

Suusatamine. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleelpööre.2 Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.

EDASILIIKUMISOSKUS

Õpiväljundid

- Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest.
- Teab tantsulist oskussõnavara ja
- Arutleb erinevate tantsustiilide üle.
- Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone, põhisamme.

Õppesisu

Tantsuline liikumine Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õpiväljundid

- Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.
- Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.
- Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada

Õppesisu

Orienteerumine Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine

Läbivad teemad

„Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

„Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

„Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

„Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

„Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Lõiming

Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine

Digipädevused

INFO Info salvestamine ja taasesitamine.

SUHTLUS Info ja sisu jagamine.

SISULOOME Autoriõigus ja litsentsid.

TURVALISUS Isikuandmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele.

Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm