

## AINEVALDKONNAKAVA

### Ainevaldkond: KEHALINE KASVATUS

#### I Õppeaine kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

**1 Liikumisoskused** jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

1) *edasiliikumisoskused* on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;

2) *oskus liikuda vahendil* on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus *oskus liikuda vahendil* on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit

3) *oskus käsitseda vahendit* ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

4) *oskus kontrollida keha asendites*, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

**2 Tervis ja kehalised võimed.** Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

**3 Kehaline aktiivsus.** Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka

subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. *Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.*

**4 Liikumine ja kultuur.** Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgselt, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

**5 Vaimne ja kehaline tasakaal.** Õpilane omandab esmasel teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

## **II Teadmised, oskused, hoiakud**

### **I kooliaste (1.-3. klass):**

- **Teadmised:** Liikumise tähtsus tervisele, liikumismängude reeglid, oma keha tundmine.
- **Oskused:** Põhilised liikumisoskused (jooksmine, hüppamine, viskamine, püüdmine, tasakaalustamine, ronimine), liikumismängude mängimine, ujumine.
- **Hoiakud:** Positiivne suhtumine liikumisse, rõõm liikumisest, soov koostööd teha.

### **II kooliaste (4.-6. klass):**

- **Teadmised:** Erinevate liikumisviiside eelised, liikumise mõju tervisele, spordireeglid, liikumisvarustuse kasutamine.
- **Oskused:** Keerukamad liikumisoskused, liikumistegevuste planeerimine, võistlustel osalemine, meeskonnatöö.
- **Hoiakud:** Iseseisvus liikumisharrastuses, vastutus oma tervise eest, võistlusvaim õiglase mängu põhimõtetel.

### **III kooliaste (7.-9. klass):**

- **Teadmised:** Anatoomia põhitõed, füsioloogia põhitõed, spordifüsioloogia põhitõed, tervislik toitumine, liikumise mõju vaimsele tervisele.
- **Oskused:** Spetsialiseerunud liikumisoskused, treeningplaani koostamine, tervislike eluviiside kujundamine, ohutu liikumine.
- **Hoiakud:** Elukestev õppimine, vastutus oma tervise eest, positiivne enesehinnang, motivatsioon liikumiseks.

### **I kooliaste**

#### **A) LIIKUMISOSKUSED.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane omandab erinevaid liikumisoskuseid ja -kogemusi.

#### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

##### **Õpilane:**

1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalseid oskusi; 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel; 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 10) arvestab liikumistegevustes kaaslastega; 11) annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel; 12) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.

#### **B) TERVIS JA KEHALISED VÕIMED.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja teab liikumise ja toitumise seost tervisega.

#### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

##### **Õpilane:**

1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi; 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi; 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel; 4) annab lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele; 5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

#### **C) TERVIS JA KEHALISED VÕIMED.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne.

#### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

**Õpilane:**

1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma; 2) märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele; 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

**D) LIIKUMINE JA KULTUUR.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa ja on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist.

**LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED****Õpilane:**

1) loob midagi liikumistegevusega seotult 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal; 4) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 5) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 6) teab ja järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult; 8) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 9) oskab liikuda tuttavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda; 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 11) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu.

**E) VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ja emotsioonide märkamisest.

**LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED****Õpilane:**

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.

**II kooliaste****A) LIIKUMISOSKUSED.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane omandab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.

**LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED****Õpilane:**

1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises; 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud

sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 9) analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 10) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.

## **B) TERVIS JA KEHALISED VÕIMED.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega.

### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

#### **Õpilane:**

1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 3) püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

## **C) TERVIS JA KEHALISED VÕIMED.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid.

### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

#### **Õpilane:**

1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil; 3) mõõdab enda südamelöögisagedust; 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust; 6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

## **D) LIIKUMINE JA KULTUUR.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana.

### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

#### **Õpilane:**

1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet 2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal; 4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja

liikumisega seotud kultuuriüritusi; 6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; 9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda; 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas; 11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris; 12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

#### **E) VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

#### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

##### **Õpilane:**

1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; 3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.

#### **III kooliaste**

#### **LIIKUMISOSKUSED.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane omandab mitmekülgeid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.

#### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

##### **Õpilane:**

1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises; 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga; 6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes; 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele; 10) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.

#### **B) TERVIS JA KEHALISED VÕIMED.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu.

#### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

##### **Õpilane:**

1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet; 3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest; 4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid; 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **C) TERVIS JA KEHALISED VÕIMED.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.

#### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

**Õpilane** 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi; 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust; 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.

### **D) LIIKUMINE JA KULTUUR.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.

#### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

##### **Õpilane:**

1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside; 2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 3) mõistab liikumisürituste ja - traditsioonide olulisust kultuuri osana; 4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana; 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid; 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas; 9) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi; 10) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina; 11) mõistab liikumise rolli kultuuri osana, ennast selle kandjana; 12) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse.

### **E) VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL.**

**ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS:** õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

#### **LAHTIKIRJUTATUD ÕPITULEMUSED**

## Õpilane:

1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; 2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades; 3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule; 4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

## III Õpitulemused ja õppesisu

### I klass

Õppetundide arv: 70 tundi (2 tundi nädalas)

+ 35 h tantsuline liikumine

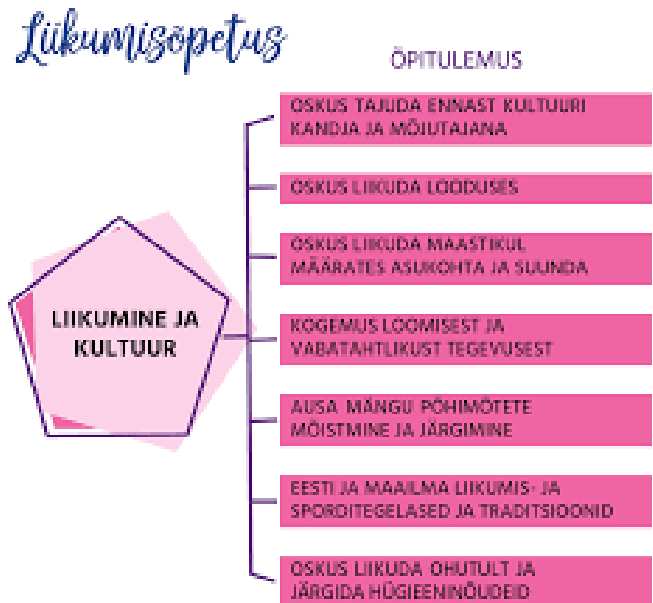
### LIIKUMINE JA KULTUUR

#### Õpitulemus:

- 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 kasvatuse 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 kooliastmeõpilasele.
- 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 kehalise harjutuse sooritamiseks. 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.

## Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

## Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Liikumine ja kultuur

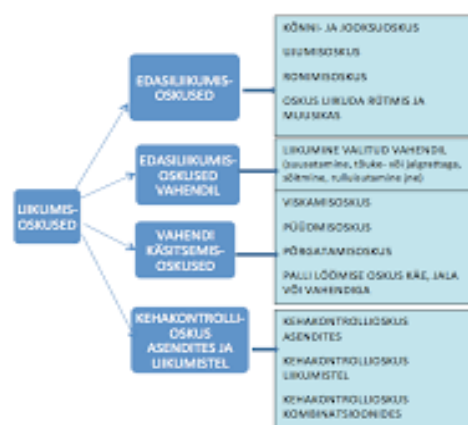
Käesolev õppekava on koostatud, võttes arvesse Ääsmäe Põhikooli eripärasid ja ümbruskonda. Õppekava eesmärk on arendada õpilaste liikumisoskusi, soodustada tervislikku eluviisi ning tutvustada erinevaid kultuure liikumise kaudu. Õppekavas rõhutatakse liikumise rõõmu, koostöö tähtsust ning seost looduse ja kultuuriga.

- **Õpitulemused:** Õpilane oskab jälgendada lihtsaid liikumisi, osaleb lihtsates mängudes, tunneb rõõmu liikumisest, liigub ohutult siseruumis ja õues.
- **Õpisisu:** Lihtsad võimlemisharjutused, ringmängud, tasakaaluharjutused, looduslikud takistusrajad, liikumine muusika saatel.
- **Praktilised tööd:** Liikumisjuttude loomine ja esitamine, lihtsate liikumisvahendite valmistamine loodusmaterjalidest.
- **Õppetegevus väljaspool klassiruumi:** Metsamatkad, pargimängud, külastus kohalikule mänguväljakule.

## LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

### Õpitulemus

- Oskab tundi alustada rivis.
- Oskab liikuda rivis.



- On tutvunud erinevate liikumisviisidega.
- On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.
- On tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega.
- 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 hüppega. Kujundliikumised.
- Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused.
- Koordinaatiharjutused: Harki- ja käärhüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. 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 sirutatult ja kägaras, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkkkõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutuses toenghüppeks; sirutushüpe.

## 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.

## Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilastevõimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.

### **Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Liikumisoskused ja kehakontroll**

Käesolev õppekava on koostatud, võttes arvesse Ääsmäe Põhikooli eripärasid ja ümbruskonda. Õppekava eesmärk on arendada õpilaste liikumisoskusi, parandada kehakontrolli ning soodustada tervislikku eluviisi. Õppekavas rõhutatakse liikumise mitmekülgust, individuaalseid eripärasid ja keha teadvustamist.

- **Õpitulemused:** Õpilane oskab jäljendada lihtsaid liikumisi, liigub erinevatel pindadel, säilitab tasakaalu, tunneb oma keha osi.
- **Õppesisu:** Lihtsad võimlemisharjutused, tasakaaluharjutused, roomamine, ronimine, hüppamine, liikumine muusika saatel.
- **Praktilised tööd:** Liikumisjuttude loomine ja esitamine, lihtsate takistusradade läbimine.
- **Õppetegevus väljaspool klassiruumi:** Metsamatkad, pargimängud, külastus kohalikule mänguväljakule.

### **Edasiliikumise oskused vahendiga ja vahendita**

12-16 tundi

#### **Õpitulemus**

- Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.
- 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.
- Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.
- Tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga.
- On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.
- On tutvunud pall- ja käehoiuga.

#### **Õppesisu**

*Jooks.*

- Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine.

- Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused.
- Jooks erinevas tempos
- Püstistart koos stardikäsklustega
- Kiirendusjooks, kehvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine.
- Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

#### *Hüpped.*

- Takistustest ülehüpped.
- Hüpped hüpitsal
- Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega.
- Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes.
- Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.

#### *Vahendite käsitlemisoskused*

Visked. Palli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

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.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.

### **Liikumisõpetuse õppekava kohandamine Ääsmäe Põhikoolile: Edasiliikumise oskused**

- **Õpitulemus:** Õpilane omandab põhilised edasiliikumise oskused (jooksmine, hüppamine, ronimine), arendab tasakaalu ja koordinatsiooni ning oskab kasutada lihtsaid liikumisvahendeid (pallid, rõngad).
- **Õpisisu:**
  - **Praktilised tööd:** Liikumismängud (peitusemäng, jooksmine, hüppamine üle kõie), liikumine muusika saatel, lihtsate takistuste ületamine.
  - **Õppetöö väljaspool klassiruumi:** Liikumismängud koolihoovis, loodusradadel.
  - **Õpiprojektid:** Loomade jäljendamine liikumises, liikumisjuttude loomine ja esitamine.

### Vahendite käsitsemisoskused

17-20 tundi

Õpitulemus

- 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.
- Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.

### Õppesisu

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

### Lõimingud

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

### Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.

## Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Vahendite käsitsemisoskused

- **Õpitulemus:** Õpilane oskab ohutult kasutada lihtsaid vahendeid (pallid, rõngad, köied) ning arendab koordineerimise ja peenmotoorikat.
- **Õpisisu:**
  - **Praktilised tööd:** Palli viskamine ja püüdmine, rõngaste viskamine sihtmärgile, köie ümber hüppamine.
  - **Õppetöö väljaspool klassiruumi:** Liikumismängud koolihoovis, kasutades erinevaid vahendeid.
  - **Õpiprojektid:** Ehitada lihtne takistusrada, kus kasutada erinevaid vahendeid.

## Edasiliikumisoskused vahendil

10-16 tundi

### Õpitulemus

- Oskab transpordida ja kinnitada suusavarustust.
- Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.
- Läbib suuskadel erineval maastikul 500 m
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduveisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduveisiga
- Oskab kasutada käärtõusutehnikat
- Laskub mäest

### Õppesisu

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek.
- Suuskade transport.
- Õige kepihoie, suusarivi.
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
- Suusajäljes kõndimine (suuskadel).
- Keppideta sõit. Libisemine suuskadel.
- Lehvikpööre ehk astepööre eest.
- Astesamm, libisamm.
- Trepptõus, käärtõus.
- Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.
- Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduveis

## 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; geomeetriselised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

## Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.

## Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Suusatamine

- **Õpitulemus**: Õpilane oskab libiseda suuskadel tasasel pinnal, hoides tasakaalu ja liigutades käsi.
- **Õpisisu**:
  - **1. klass**: Suuskade transportimine, jalga panemine ja eemaldamine, libisemine tasasel pinnal, lihtsad mängud lumes.

## Edasiliikumisoskus

35 tundi

### Õpitulemus

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane.
- Eristab rütme ( $2/4$  ja  $3/4$  TM), rütmide tekitamine omakehaga( plaks käega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid).
- Lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine.
- Lihtsamad tantsusammud (polka, hüpaksamm, galopp).

### Õppesisu

## TANTSULINE LIIKUMINE

35 tund

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

### Lõimingud

- Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes.
- Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid.
- Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö.

### Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Tunnetab rütmide erinevust. Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali. Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist. Oskab imiteerida juhtantsijat.

### Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Edasiliikumise oskused

- **Õpitulemus:** Õpilane omandab põhilised edasiliikumise oskused (jooksmine, hüppamine, ronimine), arendab tasakaalu ja koordinatsiooni.
- **Õpisisu:**
  - **1. klass:** Liikumismängud, mis arendavad jooksmise, hüppamise ja tasakaalu oskusi. Liikumine muusika saatel. Lihtsate takistuste ületamine.

## HINDAMINE

Hindamise aluseks on Ääsmäe kooli hindamise kord. Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. 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 hinnangutega.

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

I klassis antakse hinnang sõnaliselt õpilaste tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks.

## **II . klass**

### **LIIKUMINE JA KULTUUR**

#### **Õpitulemus**

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

#### **Õppesisu**

1. Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
2. 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.
3. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
4. 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; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).
- Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitus**

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

### **Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Liikumine ja kultuur**

- **Õpitulemused**: Õpilane oskab teostada lihtsaid liikumisülesandeid, osaleb meeskonnamängudes, tunneb erinevaid liikumisviise, liigub ohutult erinevatel pinnastel.
- **Õpisisu**: Lihtsad spordimängud (pallitamine, kõie hüppamine), võimlemine, orientierumine, liikumine erinevatel pinnastel.
- **Praktilised tööd**: Liikumispäeviku valmistamine, lihtsate spordivahendite valmistamine.
- **Õppetegevus väljaspool klassiruumi**: Külustus kohalikule spordiklubi (kui võimalik), osalemine kooli spordipäeval.

## **LIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL**

16 tundi

### **Õpitulemused**

- Oskab tundi alustada rivis.
- Oskab liikuda rivis ravisammuga;
- On tutvunud ravisammu ja võimlejasammuga;
- Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;
- Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;
- Hüpleb hüpsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)

## **Õppesisu**

Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.

Liikumisoskused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Üldkoormavad hüplemisharjutused. Koordinaatsiooni 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, tirel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.

Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. 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 hoolauvalt.

## **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.

## **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.

## **Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Liikumisoskused ja kehakontroll**

- **Õpitulemused:** Õpilane oskab teostada lihtsaid liikumisülesandeid, koordineerib oma liigutusi, liigub erinevatel kiirustel, tunneb oma keha võimeid.
- **Õpisisu:** Pallitamine, kõie hüppamine, lihtsad akrobaatilised elemendid, liikumine erinevatel pindadel, liikumine partneriga.
- **Praktilised tööd:** Liikumispäeviku valmistamine, lihtsate spordivahendite valmistamine.
- **Õppetegevus väljaspool klassiruumi:** Külastus kohalikule spordiklubi (kui võimalik), osalemine kooli spordipäeval.

## Liikumisoskused

14 tundi

### Õpitulemused

- Sooritab erinevaid jooksuharjutusi;
- jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega.
- Läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsti.
- Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus.
- Sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga.
- On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.
- Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.
- Sooritab palliviske paigalt ning on tutvunud kahesammulise hooga palliviskega.

### Õppesisu

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

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

Visked. Palli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.

### 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.

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

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

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitus**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.

### **Liikumisõpetuse õppekava kohandamine Ääsmäe Põhikoolile: Edasilikumise oskused**

- **Praktilised tööd:** Liikumismängud (peitsemäng, jooksmine, hüppamine üle kõie), liikumine muusika saatel, lihtsate takistuste ületamine.
- **Õppetöö väljaspool klassiruumi:** Liikumismängud koolihoovis, loodusradadel.
- **Õpiprojektid:** Loomade jäljendamine liikumises, liikumisjuttude loomine ja esitamine.

### **Vahendite käsitsemisoskused**

10 tundi

### **Õpitulemused**

- 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 minikorpalliga.
- Liikumismängud väljas/maastikul.

### **Lõimingud**

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

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.

### **Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Vahendite käsitsemisoskused**

- **2. klass:**

- **Praktilised tööd:** jalgrattaga sõitmine, palli dribling.
- **Õppetöö väljaspool klassiruumi:** jalgrattasõit kooli ümbruses.
- **Õpiprojektid:** Korraldada liikumisvõistlus, kus kasutada erinevaid vahendeid.

### **EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL**

10 tundi

#### **Õpitulemus**

- Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust.
- Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes.
- Läbib suuskadel erineval maastikul 1,5 km.
- Oskab kasutada käärtõusutehnikat.
- Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid.
- suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga.

#### **Õppesisu**

##### **Suusatamine**

- Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek.
- Suuskade transport.
- Õige kepihoie, suusarivi.
- Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
- Lehvikpööre ehk 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: kaastelguga arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.
- Matemaatika: võrdlemine; geomeetriselised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitusel**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.

### **Liikumisõpetuse õppekava kohandamine Ääsmäe Põhikoolile: Suusatamine**

- **Õpitulemus**: Õpilane oskab libiseda suuskadel tasasel pinnal, hoides tasakaalu ja liigutades käsi.
  - **2. klass**: Suuskadega liikumine väikeste tõusude ja langustega, lihtsad pöörded.

## **EDASILIIKUMISOSKUS**

### **Õpitulemus**

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane.
- Eristab rütme ( $2/4$  ja  $3/4$  TM), rütmide tekitamine omakehaga( plaks käega, 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.
- Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Tunnetab rütmide erinevust. Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali. Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist. Oskab imiteerida juhtantsijat.

### **Liikumisõpetuse õppekava kohandamine Ääsmäe Põhikoolile: Edasiliikumise oskused**

- **Õpitulemus:** Õpilane omandab põhilised edasiliikumise oskused (jooksmine, hüppamine, ronimine), arendab tasakaalu ja koordineerimist.
- **Õpisisu:**
  - **2. klass:** tasakaal, liikumine sirgjoones jalgrattaga sõitmine (tasakaal, suunamüür).

### **HINDAMINE**

Hindamise aluseks on Ääsmäe kooli 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 eesmärke seada ning oma õppimist ja käitumist eesmärkide alusel analüüsida ning tõsta õpimotivatsiooni.

*Hinnatakse õpilase tegevust tundides:*

- 1) kuulamisoskust;
- 2) aktiivsust, kaasatõttamist, püüdlikkust;
- 3) reeglitest 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.

### **III klass**

Õppetundide arv: 105 tundi: 50h kehalist kasvatust + 35h peotantsu + 20h ujumine

## **LIIKUMINE JA KULTUUR**

### **Õpitulemused**

- 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 kasvatuses 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 kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.
- Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. 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.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitus**

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

### **Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Liikumine ja kultuur**

- **3. klass:**
  - **Õpitulemused:** Õpilane oskab teostada keerukamaid liikumisülesandeid, osaleb erinevate spordialade proovitundides, tunneb erinevate kultuuride liikumisviise.
  - **Õpisisu:** Võimlemine, kergejõustik, pallimängud, tants, liikumine erinevate kultuuride muusika saatel.
  - **Praktilised tööd:** Liikumisvideote loomine, lihtsate treeningplaanide koostamine.
  - **Õppetegevus väljaspool klassiruumi:** Külustus kohalikku spordiklubi (kui võimalik), osalemine võistlustel.

## **LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL**

12 tundi

### **Õpiväljundid**

- Oskab liikuda rivis, poisid rivisammu ja tüdrukud võimlejasammuga;
- 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: päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (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 kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägerast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
- Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päck-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 hoolauvalt.

### 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.

### Õppetegevused ja metoodilised soovitus

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.

### Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Liikumisoskused ja kehakontroll

#### 3. klass:

- **Õpitulemused**: Õpilane oskab teostada keerukamaid liikumisülesandeid, koordineerib oma liigutusi täpselt, liigub erinevatel tasanditel, tunneb oma keha piire.
- **Õpisisu**: Võimlemine, kergejõustik, lihtsad akrobaatilised elemendid, liikumine erinevatel pindadel, liikumine rühmas.
- **Praktilised tööd**: Liikumisvideote loomine, lihtsate treeningplaanide koostamine.
- **Õppetegevus väljaspool klassiruumi**: Külustus kohalikku spordiklubi (kui võimalik), osalemine võistlustel.

## EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA

12 tundi

### 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, kehtvusjooks, 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 käsitsemisoskused*

Visked. Palli hoie. Tennisepallivise 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.

### Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.

### **Liikumisõpetuse õppekava kohandamine Ääsmäe Põhikoolile: Edasiliikumise oskused**

- **Õpitulemus:** Õpilane omandab põhilised edasiliikumise oskused (jooksmine, hüppamine, ronimine), arendab tasakaalu ja koordineerimise ning oskab kasutada lihtsaid liikumisvahendeid (pallid, rõngad).
- **Õpisisu:**

#### **3. klass:**

- **Praktilised tööd:** jalgrattaga sõitmine erinevatel pinnastel.
- **Õppetöö väljaspool klassiruumi:** Orienteerumine looduses, matkamine.
- **Õpiprojektid:** Koostada liikumisgraafik üheks päevaks, uurida erinevate loomade liikumisviise.

## **VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED**

12 tundi

### **Õpitulemused**

- 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**

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

### **Õppetegevused ja meetodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.

### **Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Vahendite käsitlemisoskused**

### 3. klass:

- **Praktilised tööd:** jalgrattaga sõitmine erinevatel pinnastel, palli löömine ja püüdmine.
- **Õppetöö väljaspool klassiruumi:** Orienteerumine looduses, kasutades kompassi ja kaarti.
- **Õpiprojektid:** Koostada liikumisgraafik üheks päevaks, kus kasutada erinevaid vahendeid.

## EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL

14. tundi

### Õpitulemus

- Suusatab paaristõukelise sammuga 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 ehk 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).

### **Õppetegevused ja meetodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.

### **Liikumisõpetuse õppekava kohandamine Ääsmäe Põhikoolile: Suusatamine**

- **Õpitulemus:** Õpilane oskab libiseda suuskadel tasasel pinnal, hoides tasakaalu ja liigutades käsi.

**3. klass:** Suuskadega liikumine metsarajal, lihtsad takistuste ületamine.

## **EDASILIIKUMISOSKUS**

35 tundi

### **Õpitulemused:**

- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.
- teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, 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-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm.
- Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega.
- Lihtsad tantsud.

### **Lõiming**

- Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes.
- Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid.
- Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö.

### **Õppetegevused ja meetodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Tunnetab rütmide erinevust. Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali. Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist. Oskab imiteerida juhtantsijat.

## **UJUMINE**

20 tundi

### **Õpiväljundid**

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

### **Õppesisu**

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

### **Lõimingud**

Inimeseõpetus: keha eest hoolitsemine, karastamine.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.

### **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 Ääsmäe kooli hindamise kord. Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõttamist 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, kaasatötamine, 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.*

## **II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses**

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 9) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 10) teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;
- 11) mõõdab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
- 12) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 13) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
- 14) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;
- 15) osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
- 16) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

### **Läbivad teemad**

Läbiva teema „*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 õpikeskkonnaloome kaudu. Läbivat teemat „*Elukestev õpe ja karjääri planeerimine*“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvat 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.

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

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

Läbiv teema „*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.

Läbiv teema „*Teabekeskond*“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel. Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „*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.

#### **4.klass**

Õppetundide arv : 105 tundi

### **LIIKUMINE JA KULTUUR**

#### **Õpitulemus**

- teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
- teab 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 spordivõistlusel 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.

## Lõimingud

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

## Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Liikumine ja kultuur

- **4. klass:**
  - **Õpitulemused:** Õpilane oskab iseseisvalt valida endale sobivaid liikumisviise, osaleb võistkondlikes spordimängudes, tunneb erinevate spordialade reegleid.
  - **Õpisisu:** Võimlemine, kergejõustik, pallimängud, orienteerumine, tants.
  - **Praktilised tööd:** Liikumisrakenduste loomine, lihtsate spordiürituste korraldamine.

- **Õppetegevus väljaspool klassiruumi:** Külustus kohalikku spordiklubi (kui võimalik), osalemine kooli spordipäeval.

## LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL

15-18 tundi

### Õpitulemus

- 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/poomil (T) (P).
- Sooritab õpitud toenghüppe( hark- või kägarhüpe)

### 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/poomil.
- Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.

### Lõiming

- Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.
- Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade tutvustamine.
- Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpe-tuses omandatud teadmised ja oskused.

- Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.
- Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi loodusõpetuse.
- Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitus**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

### **Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Liikumisoskused ja kehakontroll**

#### **4. klass:**

- **Õpitulemused:** Õpilane oskab iseseisvalt valida endale sobivaid liikumisviise, koordineerib oma liigutusi keerulistes olukordades, tunneb oma keha võimeid ja piire.
- **Õpisisu:** Võimlemine, kergejõustik, lihtsad akrobaatilised elemendid, orienteerumine, liikumine erinevatel pindadel, liikumine rühmas.
- **Praktilised tööd:** Liikumisrakenduste loomine, lihtsate spordiürituste korraldamine.
- **Õppetegevus väljaspool klassiruumi:** Külustus kohaliku spordiklubile (kui võimalik), osalemine kooli spordipäeval.

### **LIKUMISOSKUSED**

15-18 tundi

#### **Õpitulemused**

- sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus ja pendeleateatejooksus;
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
- sooritab hoojooksult palliviske;
- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
- jookseb järjest 9 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.

### **Lõiming**

- Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.
- Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadega tutvumine.
- Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu.
- Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine.
- Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste ja oskuste kujundamine.
- Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitus**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

### **Liikumisõpetuse õppekava kohandamine Ääsmäe Põhikoolile: Edasiliikumise oskused**

- **Õpitulemus:** Õpilane täiendab oma edasiliikumise oskusi, arendab tehnikat ja kiirust. Oskab kasutada erinevaid liikumisvahendeid ja osaleb lihtsamatel võistlustel.

### **Õpisisu:**

- **Praktilised tööd:** Jooksutehnika täiustamine, hüppamine kõrgusesse ja kaugusesse.

- **Õppetöö väljaspool klassiruumi:** Osaleda kohaliku spordiklubi treeningutel (näiteks kergejõustik).
- **Õপিiprojektid:** Korraldada klassi spordipäev, koostada liikumisgraafik üheks nädalaks.

## VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

21-31 tundi

### Õpitulemused

#### LIIKUMISMÄNGUD

- sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
- mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;

#### SPORTMÄNGUD

- 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 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 visekorvile.
- Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.
- Rahvastepall. Meeskonnatöö.
- Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine.

### Lõiming

- Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.
- Võõrkeeled: spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade elementaarne mõistmine.
- Loodusained: tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

- Kunstiained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine.
- Sotsiaalsained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine.
- Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitus**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

### **Liikumisõpetuse õppekava Ääsmäe Põhikoolile: Vahendite käsitsemisoskused**

- **Õpitulemus:** Õpilane oskab ohutult kasutada erinevaid liikumisvahendeid (pallid, kettad, võrkpallipall) ning arendab tehnikat ja täpsust.
- **Õpisisu:**
  - **Praktilised tööd:** Palli viskamine kaugusele ja täpsusele, ketta viskamine, võrkpalli põhitõed.
  - **Õppetöö väljaspool klassiruumi:** Osaleda kohaliku spordiklubi treeningutel (näiteks kergejõustik).
  - **Õpiprojektid:** Korraldada klassi spordipäev, kus kasutada erinevaid vahendeid.

## **EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL**

15-18 tundi

### **Õpiväljundid**

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
- sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
- sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
- Sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
- läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi;

### **Õppesisu**

*Suusatamine .*



- Pöörded paigal ( hüppepööre)
- Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta.
- Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.
- Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis.
- Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis.
- Astepööre laskumisel.
- Ebataasuste ületamine.
- Sahkpidurdus.
- Mängud suuskadel.

## Lõiming

- Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.
- Loodusained: inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu.
- 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.
- Sotsiaalained: seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine.
- Matemaatika: aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

## Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

## Liikumisõpetuse õppekava kohandamine Ääsmäe Põhikoolile: Suusatamine

- **Õpitulemus:** Õpilane oskab suusatada erinevatel pindadel, teha lihtsamaid pöörded ja pidurdada.
- **Õpisisu:**
  - Klassikaline suusatamine, lihtsad pöörded, pidurdamine.

## EDASILIIKUMISOSKUS

6-8 tundi

## 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 koordineerimist arendavad tantsukombinatsioonid. Sise- ja välissõõr. Ahelsõõr.

- Polkasamm.
- Ruutrumba 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.

## Lõiming

- *Loodusained:* inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; liikumiseks lihtsa plaani koostamine, mõõtkavad; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine. Loodusõpetuses omandatud teadmiste ja oskuste kasutamine praktilises tegevuses.
- *Kunstiained:* meelte kasutamine, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.
- *Sotsiaalsained:* seoste loomine, teadmised õppekäikudelt; tervislik eluviis.
- *Matemaatika:* aeg, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetria kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

## Liikumisõpetuse õppekava kohandamine Ääsmäe Põhikoolile: Edasiliikumise oskused

- **Õpitulemus:** Õpilane täiendab oma edasiliikumise oskusi, arendab tehnikat ja kiirust. Oskab valida endale sobivaid liikumisviise.
- **Õpisisu:**
  - **4. klass:** Jooksutehnika täiustamine, hüppamine kõrgusesse ja kaugusesse.

## LIIKUMINE JA KULTUUR

4-6 tundi

### **Õpitulemus:**

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- Õpib kompassi kasutama;
- teab põhileppemärke( 10-15 märki) ;
  - 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

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.
  - Kunstained: meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, 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.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

### **HINDAMINE**

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest.

- *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 tunnivälisest 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**

Õppetundide arv : 105 tundi

Poisid ja tüdrukud koos

### **LIIKUMINE JA KULTUUR**

Õpitulemused

- 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 spordivõistlusel 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.

## **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

## **LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL**

15-18 tundi

### **Õpitulemused:**

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;
- sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil, pingil (T) (P).

### **Õppesisu**

- Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt.
- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga 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 tirel 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 kääertoengusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.
- Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe.
- Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.

### **Õppetegevused ja meetodilised soovitus**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

## **LIIKUMISOSKUSED**

15-24 tundi

### **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 kääretoengusse ja tagasi; turetõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.

*Toenghüpe:*

harkhüpe või kägarhüpe.

## Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

## VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED

21-31 tundi

## 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-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

- 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 seinale.
- Pioneeripall.
- Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.
- Rahvastepall. Meeskonnatöö.
- Saalihoki, pesapall, sulgpall, discgolf - tutvumine uute mängudega ja võimalusel nende harrastamine.

## Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

## EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL

15-18 tundi

### Õpiväljundid

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



## Õppesisu

*Suusatamine.*

- Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.
- Uisusamm ilma keppideta.
- Pooluisusamm laugel laskumisel.
- Uisusammuline sõiduviis mäkke tõusul.
- Poolsahkpidurdus.
- 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).

## Õppetegevused ja metoodilised soovitusused

Individaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

## EDASILIIKUMIS OSKUS

6-8 tundi

### Õpitulemused

- 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.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

## **LIIKUMINE JA KULTUUR**

4-6 TUNDI

### **Õpitulemused**

- oskab orienteeruda kaardi järgi;
- teab põhileppemärke (10–15märki);
- orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisoobjektide 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.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

### **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. 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.

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 muutuvat 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 ülimalt aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks 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 käsitlest. 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.

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. Kärla Põhikooli õppekava 29 Liikumisõpetuse ainekava Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

## **6. klass**

Õppetundide arv : 70 tundi.

Poisid ja tüdrukud koos

### **LIIKUMINE JA KULTUUR**

#### **Õpitulemused**

- 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 spordivõistlusel 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.

## Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.

## LIIKUMISOSKUSE D JA KEHAKONTROLL

10-12 tundi

### Õpitulemused

- sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
- hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
- sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (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 samlliikumiselt.

- Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa 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 hüpitsaga: 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 kägarhüpe.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

## **LIKUMISOSKUSED**

### **10-12 tundi**

#### **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.

#### **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.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

## **VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED**

18-22 tundi

### **Õpitulemused**

#### **LIIKUMISMÄNGUD**

- 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**

- Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
- Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu seinaga ja paarides. Alt-eest 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.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**



Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

## **EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENDIL**

12-16 TUNDI

### **Õpitulemused**

- suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga;
- 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 sõiduviisiga.
- Paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis.
- Laskumine madalasendis.
- Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.
- Pooluisusamm laugel laskumisel.
- Uisusammpööre laskumise järel muutes libisemissuunda.
- Uisusamm ilma keppideta.
- Mängud suuskadel.
- Teatesuusatamine.

### **Õppetegevused ja metoodilised soovitused**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

## **EDASILIIKUMISOSKUS**

5-6 tundi

### **Õpitulemused**

- 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.
- Kujutluspildidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.
- Tantsuürituste külastamine ja arutelu. vm. Tantsustiilide erinevus.

### Õppetegevused ja metoodilised soovitused

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö

## LIKUMINE JA KULTUUR

4-6 tundi

### Õpitulemused

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

## Õppesisu

### ORIENTEERUMINE

- Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljefivormid (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.

## **Õppetegevused ja metoodilised soovitus**

Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.

### **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 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 tunnivalises 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 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. 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.

## **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 liikumisosi 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. 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.

## **LIIKUMISOSKUSED**

### **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**

Sprindi 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 madalasisendis.
- 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 madalasisendis. 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 tunnivalises 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 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 salvestamine ja taasesitamine.

SUHTLUS Info ja sisu jagamine.

SISULOOME Autoriõigus ja litsentsid.

TURVALISUS Seadmete kaitsmine.

PROBLEEMILAHENDUS Innovatsioon ja tehnoloogia loov kasutamine.

### **Hindamine**

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. 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 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 liikumisosi 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 lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks. Riistvõimlemine. Kükivarstoengust 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.

## **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. Patted. 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 asetused 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 uisusamm sõiduviisiga 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 liikumistempot 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 hoold oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

„Keskond 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 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.

Sotsiaalained: 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 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.

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.



## 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. 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.

## **LIIKUMISOSKUSED**

### **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. 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. 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. Sahk-, 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 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 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 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 käsitlest. 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 tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.