

Liikumisõpetus II kooliaste

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

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 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).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, 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.

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.

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 toimival 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.

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

Kooliastme lõpuks taotletavad üldised teadmised, oskused, hoiakud ja õpitulemused

Liikumisoskused

Õpilane:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- 2) käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 3) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 4) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 5) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 6) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 7) analüüsib enda liikumisosi;

8) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

- 1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 2) seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- 3) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- 4) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- 5) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Kehaline aktiivsus

- 1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- 2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- 6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

- 1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- 2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- 4) teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;

- 5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- 6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 7) avastab looduses liikumise võimalusi;
- 8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraates asukohta ning suunda;
- 9) tantsib üksi, paaris või rühmas;
- 10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- 11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Vaimne ja kehaline tasakaal

- 1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- 2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- 3) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi

Liikumisõpetus 4. klass

Ainemaht: 105 tundi õppeaastas

Teema: Kehaline aktiivsus	
<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; • sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 	<p>Õppesisu</p> <p>Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.</p> <p>Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused. Organismi</p>

<ul style="list-style-type: none"> • teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. 	<p>taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.</p> <p>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga.</p>
---	--

Teema: Liikumine ja kultuur

<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; • riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; • teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; • arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; • avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina. 	<p>Õppesisu</p> <p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus.</p> <p>Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides.</p>
---	---

Teema: Liikumisoskus

Õpitulemused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis või muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Õppesisu

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine.

Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpiharjutuste kombinatsioonid.

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis või muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja

mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.

Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.

Õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine

Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust.

Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega ja spordialadega.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.

Õppesisu

Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu

Sooritab õpetaja juhendamisel keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutusi.

Harjutused ja mängud keskendumise- ja tähelepanu arendamiseks.

Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastustegevused).

Enda emotsioonide ja nende muutustemärkamine.

Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

Ainemaht: 105 tundi õppeaastas

Teema: Kehaline aktiivsus

Õpitulemused

Õpilane:

- teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Õppesisu

Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.

Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.

Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.

Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, venitused, südamelöögisageduse taastamine.

Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.

Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Teema: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduses liikumise võimalusi;
- mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris.

Õppesisu

Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud.

Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad.

Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.

Teema: Liikumisoskus

Õpitulemused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis või muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Õppesisu

Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine.

Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.

Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis või muusika saatel. Rütmis liikumine: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.

Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus Viske- püüdmise- ja põrgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja põrgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates

kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega ja jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.

Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.

Keha liikumis kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne.). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine. Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.

Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjustab lühidalt enda vastust.

Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega, igapäevase liikumisviisiga ja spordialadega.

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;

Õppesisu

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

<ul style="list-style-type: none"> • analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; • mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele. 	<p>Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.</p> <p>Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.</p>
<p>Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal</p>	
<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; • kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; • märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 	<p>Õppesisu</p> <p>Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused tunni lõpus.</p> <p>Kogemuse ja mõju kirjeldamine.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>

Liikumisõpetus 6. klass

Ainemaht: 105 tundi õppeaastas

<p>Teema: Kehaline aktiivsus</p>

Õpitulemused

Õpilane:

- teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- mõõdab enda südamelöögisagedust;
- kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Õppesisu

Õpilane mõtleb, millised võimalused on tal igapäevaselt liikuda ja kuidas ta saab planeerida päevakava nii, et igapäevane liikumisaktiivsus oleks soovituslikul tasemel.

Õpilane planeerib lühiajalise perioodi nii, et päevakavas on erinevad liikumisaktiivsust toetavad tegevused, mis kokku annaksid vähemalt 60 minutit aktiivset tegevust päeva jooksul.

Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.

Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid.

Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.

Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

Teema: Liikumine ja kultuur

Õpitulemused

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduses liikumise võimalusi;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Õppesisu

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab sellele tagasisidet.

Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.

Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.

Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.

	<p>Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid. Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <p>Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.</p> <p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>
--	--

Teema: Liikumisoskus

<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; • koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 	<p>Õppesisu</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni ja jooksu kombinatsioonid; jooksuvalad: sprint, keskmaajooks, kestvusjooks; liikumine õue- ja sisekeskkonnas; tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p>
---	--

- rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.

Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis või muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga või muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.

Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.

Viske-, püüdmis- ja pörgatamisoskus. Viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid. Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja pörgatamise sportmängudele. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes.

Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Jalgpall.

Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.

Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil.

Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.

Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.

Asendite ja liikumise kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.

Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

Turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine. Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.

Vahendi käsitemisokustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.

Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.

Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).

Teema: Tervis ja kehalised võimed

Õpitulemused

Õpilane:

- seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Õppesisu

Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.

Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke.

Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.

Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.

Teema: Vaimne ja kehaline tasakaal

Õpitulemused

Õpilane:

- sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu

Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. Näiteks: oma mõtete, emotsioonide ja kehaliste aistingute märkamine. Näiteks: märka, mida sa koged hetkel... oma mõtetes... tunnetes... kehas; reaalsete objektide märkamine enda ümber. Näiteks: märka, milliseid helisid sa hetkel kuuled. Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. Näiteks: kehaliste aistingute teadvustamine, liikudes tähelepanuga läbi kõikide kehaosade peast jalgadeni. Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.

Kogemuse ja mõju kirjeldamine.

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.
Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.