

TFK ainekava põhikoolile	1.Ainevaldkond: Loovained	2.Õppeaine: Liikumisõpetus
3.Kooliaste: I	4.Klass: 1.klass	5.Tundide arv: 3
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Liikumisõpetuse ainekava sihiks on, et õpilastest kujuneksid ennastjuhtivad liikumisharrastajad, kes oskavad ja tahavad teha tervist toetavaid igapäevaseid valikuid.</p> <p>Liikumisõpetus toetab õpilase kujunemist, kellel on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused; • oskused oma kehalisi võimeid arendada; • harjumus regulaarselt liikuda, et hoida ja tugevdada tervist; • oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana; • oskused lõdvestuda, taastuda ja keskenduda; • rõõm ja positiivne kogemus liikumisest. 		
Õpitulemused (5 valdkonnas):		Õppesisu:
<p>I.LIIKUMISOSKUSED:</p> <p>1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>		<p>Oskuste arendamisel arvestada individuaalsust.</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p> <hr/> <p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel</p>

2) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks

3) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;

8) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;

liikudes.

Viske- ja püüdmisega liikumismängud.

Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).

Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.

Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.

Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.

Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel;

Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.

Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.

Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.

Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.

10) arvestab tegevustes kaaslasi;

2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED:

1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;

2) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

3. KEHALINE AKTIIVSUS:

1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;

2) märkab liikudes südamelögisageduse ja enesetunde muutust;

3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

4. LIIKUMINE JA KULTUUR:

Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.

Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.

Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat

Läbi mängu tutvustada lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).

Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteeconna valikul.

Südamelögisageduse tempo muutumine.

Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.

Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi.

1) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana

2) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;

3) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

4) riietub liikumiseks sobilikult;

5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL:

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;

2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine.

Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslaste ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale).

Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja

Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).

Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.

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

Õpistrateegiate kasutamine:

- Seoste loomine (varem õpituga)
- Meenutamine
- Enesetestimine (kehaliste võimete test)
- Järelduste tegemine (eneseanalüüs, tegevuse/mängu analüüs)

Praktilised tööd:

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

Õpilane

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.