

TFK ainekava põhikoolile	1.Ainevaldkond: Loovained	2.Õppeaine: Liikumisõpetus
3.Kooliaste: I	4.Klass: 3.klass	5.Tundide arv: 2
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 jooksumängudel 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 jooksumängude kombinatsioonid. 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 rütmide järgi liikumine ja ise rütmide tekitamine. Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.</p>

<p>2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p> <p>3) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p> <p>6) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;</p>	<p>Harjutused ja mängud kelkudel. Harjutused uiskudel. Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).</p> <hr/> <p>Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel 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).</p> <p>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.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>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 atlkäega peale pörget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.</p> <hr/> <p>Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittedümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.</p> <p>Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.</p>
---	--

<p>7) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</p> <p>8) arvestab tegevustes kaaslasti;</p> <p>9) annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;</p> <p>10) toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta</p> <p>2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED:</p> <p>1) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;</p> <p>2) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele</p>	<p>Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes.</p> <hr/> <p>Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.</p> <hr/> <p>Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas ta arvestab kaaslaste või kaaslaste panust liikumistegevuses või tegevustes.</p> <hr/> <p>Õpilase tagasiside andmine toimub etteantud oskuste alusel, kust ta saab valida kuidas ta antud oskuse on omandanud ja kuidas ta arvestab ohutusega.</p> <hr/> <p>Liikumisoskuste nimetamine oma igapäevaste liikumisviiside kirjeldamine</p> <hr/> <p>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.</p> <p>Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <hr/> <p>Teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat</p> <hr/> <p>Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid.</p>
---	--

<p>3) nimetab kehalisi võimeid;</p> <p>4) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;</p> <p>3. KEHALINE AKTIIVSUS:</p> <p>1) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;</p> <p>2) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;</p> <p>3) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras</p> <p>4. LIIKUMINE JA KULTUUR:</p> <p>1) loob midagi liikumisega seotult;</p> <p>2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana</p> <p>3) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;</p>	<p>Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada näiteks tegevuste jaamades ka kehaliste võimete postreid – silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordineatsioon.</p> <hr/> <p>Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p> <hr/> <p>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 liikumistekonna valikul.</p> <hr/> <p>Südamelöögisageduse tempo muutumine.</p> <hr/> <p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.</p> <hr/> <p>Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.</p> <hr/> <p>Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi.</p> <hr/> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine.</p> <hr/>
---	--

<p>4) teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <p>5) riietub liikumiseks sobilikult;</p>	<p>Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p> <hr/> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale).</p> <hr/>
<p>5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL:</p> <p>1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</p> <p>2) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meeleraharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.</p> <p>Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja</p> <p>Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõdvestus- ja puudutusgevused).</p> <hr/> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.</p>

Õpistrateegiate kasutamine:

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

Praktilised tööd:

Iseõppepäeva ülesanded: liikumispäevik, jälgimispäevik (istumine, liikumine)

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 kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.