

TFK ainekava põhikoolile	1.Ainevaldkond: Loovained	2.Õppeaine: Liikumisõpetus
3.Kooliaste: II	4.Klass: 5.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, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</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. (Lühi)matkad ja õppekäigud.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid.</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuud sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmis liikumine muusikaga ja muusikata: erinevad kiirused, suunad, tasandid. Enda liikumise loomine vastavalt rütmile või muusikale. Rütmi- ja koordineerimisharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</p>

	<p>Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.</p>
<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.</p>
<p>3) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>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.</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmis- ja kiiruse harjutused vahendite abil.</p>
<p>4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;</p>	<p>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.</p> <p>Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.</p> <p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>
<p>5) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused,</p>

<p>6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<p>kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.</p> <hr/> <p>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.</p> <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine).</p> <p>Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p>
<p>7) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;</p>	<p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <hr/> <p>Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.</p>
<p>8) analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;</p>	<hr/> <p>Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.</p>
<p>9) teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>	<hr/> <p>Nimetab edasilikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne),</p>

2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED:

1) seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;

2) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;

3) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

4) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

3. KEHALINE AKTIIVSUS:

1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;

2) plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;

3) mõõdab enda südamelöögisagedust;

igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).

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 eesmärgi. Fitback keskkonna kasutamine kehaliste võimete tulemuste seostamiseks tervisele.

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.

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.

<p>4) kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;</p> <hr/> <p>5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;</p> <hr/> <p>6) teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p> <hr/>	<p>Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.</p> <hr/> <p>Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.</p> <hr/> <p>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.</p> <hr/> <p>Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.</p> <hr/>
<p>4.LIIKUMINE JA KULTUUR:</p>	
<p>1) loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <hr/>	
<p>2) arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <hr/>	<p>Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.</p> <hr/> <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> <hr/>
<p>3) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <hr/>	<p>Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, aus võistlus, võrdsus. Teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud. Eesti Olümpiaakadeemia.</p> <hr/>
<p>5) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;</p> <hr/>	<p>Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.</p> <hr/>

<p>6) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <hr/>	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <hr/>
<p>7) avastab looduses liikumise võimalusi;</p> <hr/>	<p>Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.</p> <hr/>
<p>8) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;</p> <hr/>	<p>Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.</p> <hr/>
<p>9) tantsib üksi, paaris ja rühmas;</p> <hr/>	<p>Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> <hr/>
<p>10) mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;</p> <hr/>	<p>Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.</p> <hr/>
<p>11) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.</p> <hr/>	<p>Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kultuuriga.</p> <hr/>
<p>5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL:</p>	
<p>1) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p>	<p>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.</p>

<p>2) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <p>Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine.</p>
<p>Õpistrateegiate kasutamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Seoste loomine (varem õpituga) ● Meenutamine ● Enesetestimine (kehaliste võimete test) ● Järelduste tegemine (eneseanalüüs, tegevuse/mängu analüüs) ● Lahendamine ja kontroll (iseseisev harjutamine) 	
Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)	Praktilised tööd:
<p>https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1MBJx4vTG93MZBoThgqp95b6964UeDiXs</p>	
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:	
<p>Õ/a jooksul arvestuslikud tegevused, mida peab õpilane sooritama positiivse hinde ja/või hinnangu saamiseks.</p> <p>I trimester:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 60 m jooks, kaugushüpe, pallivise, 600 m jooks; ● Cooperi test <p>II trimester:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hüpitsaga hüppamine 1 minuti jooksul (koordinatsioon ja vastupidavus); ● kehaliste võimete testid (istesse tõusud ja toenglamangus kätekõverdamine 1 minuti jooksul (jõud), istest ettepainutus (painduvus), flamingo test (tasakaal), ripe kangil sirgete kätega ja rippes kätekõverdamine (jõud), hoota kaugushüpe (jõud), 15 meetri piiksu test (vastupidavus); ● akrobaatilised elemendid (sild, turiseis, tirelid ette ja taha, hundiratas) (koordinatsioon); <p>III trimester:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 km jooks; ● 60 m jooks, kaugushüpe, pallivise; 	

- sõudmine ergomeetril (jõud ja vastupidavus).

Trimestritesse võib lisanduda erinevaid arvestuslikke tegevusi: pallimängud; talialad (suusatamine, uisutamine); tantsuline liikumine; osavus-, jõu- ja koordinatsiooniharjutused ja iseõppeülesanded (kirjalikud testid, tagasiside).