

<b>TFK ainekava põhikoolile</b>	1.Ainevaldkond: <b>Loovained</b>	2.Õppeaine: <b>Liikumisõpetus</b>
3.Kooliaste: <b>III</b>	4.Klass: <b>7.klass</b>	5.Tundide arv: <b>2</b>
<b>Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):</b>		
<p>Liikumisõpetuse ainekava sihiks on, et õpilastest kujuneksid ennastjuhtivad liikumisharrastajad, kes oskavad ja tahavad teha tervist toetavaid igapäevaseid valikuid.</p> <p><b>Liikumisõpetus toetab õpilase kujunemist, kellel on:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused;</li> <li>● oskused oma kehalisi võimeid arendada;</li> <li>● harjumus regulaarselt liikuda, et hoida ja tugevdada tervist;</li> <li>● oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana;</li> <li>● oskused lõdvestuda, taastuda ja keskenduda;</li> <li>● rõõm ja positiivne kogemus liikumisest.</li> </ul>		
<b>Õpitulemused (5 valdkonnas):</b>		<b>Õppesisu:</b>
<p><b>I.LIIKUMISOSKUSED:</b></p> <p>1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>		<p><b>Kõnni- ja jooksuoskus.</b> Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus.</b> Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus.</b> Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel.</b> Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p><b>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga.</b> Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> <hr/>

<p>2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <hr/>	<p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p> <hr/>
<p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <hr/>	<p>Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele, kontrollib rehvide õhuga täituvust, keti olukorda, oskab rehvi täispumbata.</p> <hr/>
<p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p> <hr/>	<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. 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 mängudele.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisärgatuse harjutused vahendite abil.</p> <hr/>
<p>5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p> <hr/>	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades.</p> <hr/>
<p>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<p>Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).</p> <hr/> <p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>

<p>7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</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. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel.</p> <p>Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <hr/>
<p>8) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;</p> <hr/>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist</p> <hr/>
<p>9) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>

## 2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED:

1) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;

---

2) arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;

---

3) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

---

## 3. KEHALINE AKTIIVSUS:

1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;

---

2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;

---

3) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

---

4) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;

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.

---

Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks.

---

Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal.

---

Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.

---

Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.

Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine.

---

Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.

Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

---

#### 4.LIIKUMINE JA KULTUUR:

1) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

---

2) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;

---

3) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;

---

4) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

---

5) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;

---

6) mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

---

7) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

---

Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.

Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne. Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.

---

Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.

Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.

---

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.

---

Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteekonna kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.

Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.

---

Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.

---

Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).

---

<p><b>5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL:</b></p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <hr/> <p>2) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <hr/> <p>3) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</p>	<p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong).</p> <hr/> <p>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <hr/> <p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>
<p><b>Õpistrateegiate kasutamine:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Seoste loomine (varem õpituga)</li> <li>● Meenutamine</li> <li>● Enesetestimine (kehaliste võimete test)</li> <li>● Järelduste tegemine (eneseanalüüs, tegevuse/mängu analüüs)</li> <li>● Lahendamine ja kontroll (iseseisev harjutamine)</li> </ul>	
<p><b>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</b></p>	<p><b>Praktilised tööd:</b></p>
<p><b>Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:</b></p>	
<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"> <li>● 60 m jooks, kaugushüpe, kuulijänn, 900 m jooks;</li> <li>● Cooperi test</li> </ul> <p>II trimester:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● hüpitsaga hüppamine 1 minuti jooksul (koordinatsioon ja vastupidavus);</li> </ul>	

- 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 piiksutest (vastupidavus);
- akrobaatilised elemendid (sild, turiseis, tirelid ette ja taha, hundiratas) (koordinatsioon);
- tantsimine (aeglane valss, viini valss, cha-cha-cha jt seltskonnatantsud)

III trimester:

- 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).