

TFK ainekava põhikoolile	1.Ainevaldkond: Loovained	2.Õppeaine: Liikumisõpetus
3.Kooliaste: III	4.Klass: 8.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 teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p>		<p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuvalad (sprint, kestvusjooks, Cooper), maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.</p>

<hr/> <p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;</p> <hr/> <p>3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <hr/> <p>4) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused. Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> <hr/> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</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>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, rütmisuse 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> <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>6) seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;</p>	<hr/> <p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>
<hr/> <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>

<hr/> <p>8) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p> <hr/> <p>9) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.</p> <p>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 käsitsemisostustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p> <hr/> <p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p> <hr/> <p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
--	--

2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED:

1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;

Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida.

2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;

Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha.

3) seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;

Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

4) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi.

5) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.

3. KEHALINE AKTIIVSUS:

1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;

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

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

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

3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;

Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine.

4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;

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

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

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

Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.

Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

6) rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;

7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

4.LIIKUMINE JA KULTUUR:

1) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;

2) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

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

Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.

Taastumist toetavad harjutused.

Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi.

Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, ette antud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonnavaim, 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.

<p>4) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</p> <hr/>	<p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega.</p> <hr/>
<p>5) riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;</p> <hr/>	<p>Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <hr/>
<p>6) oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;</p> <hr/>	<p>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.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p> <hr/>
<p>5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL:</p>	
<p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <hr/>	<p>Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</p> <hr/>

<p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p> <hr/>	<p>Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt.</p> <p>Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju.</p> <p>Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale.</p> <hr/>
<p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heolule;</p> <hr/>	<p>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <hr/>
<p>4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega</p>	<p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p>

Õpistrateegiate kasutamine:

- 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)

1. Tervislik eluviis

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

Õ/a jooksul arvestuslikud tegevused, mida peab õpilane sooritama positiivse hinde ja/või hinnangu saamiseks.

I trimester:

- 60 m jooks, kaugushüpe, kuulijänn, 900 m jooks;
- Cooperi test

II trimester:

- hübitsaga 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 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).