

TFK ainekava põhikoolile	1.Ainevaldkond: Loovained	2.Õppeaine: Liikumisõpetus
3.Kooliaste: III	4.Klass: 9.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, 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, kestvujooks: Cooper, piiksutest), maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades (airtrack). Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Kaugushüpe</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.</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. Standardtantsud (aeglane valss, Viini valss, fokstrott) Ladina-Ameerika tantsud (cha-cha-cha, bachata, rumba)</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmi- ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised</p>

<p>2) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;</p>	<p>paarilise või rühmaga.</p> <p>Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p> <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 spordialadele. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile.</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, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.</p>
<p>3) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p>	<p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehaohu 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>
<p>4) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;</p>	<p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p>
<p>5) seostab teadmisi ning oskusi kehaohu ja -asendite hoidmiseks;</p> <p>6) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;</p>	<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</p>

	<p>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 käsitemisioskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.</p> <p>Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.</p>
<p>7) annab hinnangu enda koostööle tegevustes;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.</p>
<p>8) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele;</p>	<p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist</p>
<p>9) seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>	<p>Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p>
<p>2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED:</p> <p>1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega;</p>	<p>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.</p>

2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;

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

4) on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

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

3. KEHALINE AKTIIVSUS:

1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust;

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

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

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

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

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

7) teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

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

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

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

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

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

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

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

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, lödvestused peale liikumistegevust.

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.

4.LIIKUMINE JA KULTUUR:

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

2) on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;

3) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

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

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

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

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

8) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

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

Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne.

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.

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

<p>5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL:</p> <p>1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;</p> <hr/> <p>2) seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;</p> <hr/> <p>3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;</p> <hr/> <p>4) 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). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus.</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>Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.</p> <hr/> <p>Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</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) 	
<p>Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)</p>	<p>Praktilised tööd:</p>
<p>Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:</p>	

Õpilane

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

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:

- hüppatsaga 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).