

Liikumisõpetuse ainekava gümnaasiumi 10. klassile

1. Õpieesmärgid

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse gümnaasiumis liikumisõpetuse põhimõtteid, et kujundada õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab ennastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest. Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

1.1 Liikumisoskused

Liikumisoskusi aredatakse süvendatult spordialade ja liikumisharrastuse kaudu. Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamist on õpilane alustanud põhikoolis. Valdonna „Liikumisoskused“ siht on aidata kaasa niisuguse inimese kujunemisele, kes on iseseisvalt motiveeritud liikuma eri keskkondades ja tingimustel ning kellel on selleks vastavad oskused, teadmised ja valmisolek. Seejuures peab kõiki liikumisoskusi arendama teadlikult ja eesmärgistatult. Arutluste ja soorituste mõtestamisega seotakse õppes õpilase omandatud teadmised varem olemasolevate oskustega ning leitakse õpilasele sobivaid liikumisviise.

1.2 Tervis ja kehalised võimed.

Aidatakse kaasa õpilase vastutustunde ja harjumuse kujunemisele, et hoida enda tervist ja arendada tervisega seotud kehalisi võimeid. Selleks omandatakse teadmisi ja oskusi iseseisvaks kehaliste võimete arendamiseks. Gümnaasiumis jätkatakse põhikoolis alanud korrapäraselt tervisega seotud kehaliste võimete, s.o aeroobse vastupidavuse, jõu ja painduvuse mõõtmist vähemalt üks kord gümnaasiumi jooksul. Mõõtmise peamine eesmärk on, et õpilased teaksid enda tervisega seotud kehalistest võimetest ja oleksid motiveeritud neid arendama.

1.3 Kehaline aktiivsus.

Õpilases kujundatakse oskus leida õppes endale sobiv liikumisviis ja -aktiivsus kehalise aktiivsuse kaudu. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, näiteks enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse liikuma nende tervisliku seisundi põhjal.

1.4 Liikumine ja kultuur.

Õpilastes kujundatakse oskust mõtestada inimese ja liikumise osa kultuuris ning enda rolli kultuuri kandja, mõjutaja ja loojana. Õpe toetab suutlikkust mõista ning analüüsida

kultuuri muutumist, sh populaarsete liikumisviiside muutumist ajas. Õpet korraldatakse ja liikumisoskusi seostatakse eri kultuurivaldkondadega ning žanridega.

1.5 Vaimne ja kehaline tasakaal.

Õpilastes kujundatakse motivatsiooni väärtustada võrdselt vaimset ja kehalist tasakaalu, mille saavutamiseks tehakse sobilikke harjutusi. Õppes lähtutakse vajadusest luua õpilastes arusaam mitmekülgsetest vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest, et õpilased suudaksid valida praktikas rakendamiseks vähemalt kaks tegevusviisi.

2. Õppesisu

2.1 Kehaline aktiivsus

- Planeerides liikumisaktiivsust oskab õpilane näha võimalusi liikumiseks, samas arvestada ka võimalikke takistusi. Õpilane oskab lähtuvalt päevakavast (nädalakavast) planeerida sinna igapäevast liikumist. Igapäevane liikumine võib olla aktiivne transport (liikumine ühest kohast teise) näiteks kõndides või jalgrattaga sõites, treening või aktiivne töö. Õpilane fikseerib igapäevaselt kehalise aktiivsuse vabalt valitud vormis.
- Isikliku tervistava koormuse arvestamine. Sobiliku intensiivsuse leidmine. Teab treenituse, ületreeningu ja väsimuse seost koormuse ja intensiivsusega.
- Subjektiiivse hinnangu andmine toimub toetudes näiteks etteantud küsimustele ja igapäevase liikumistegevuse jälgimisele/fikseerimisele; objektiivse hinnangu andmine tehnoloogilistele vahenditele (nt sammulugejad, rakendused jne).
- Soojenduse ja venituse tegemine vastavalt liikumistegevusele.
- Liikumisintensiivsus kerges kuni mõõdukas tsoonis. Taastumist soodustavate harjutuste sooritamine.
- Seostab juurdeviivaid harjutusi ja tegevusi. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

2.2 Liikumine ja kultuur

- Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, loomisprotsessi analüüsimine, hinnangu andmine protsessile ja lõpptulemusele
- Õpilane toob hinnangus välja, milliseid üldpädevusi (laiemaid eluks vajalikke oskuseid) ta kasutas või arendas liikumisüritusel. Loob seoseid nende oskustega laiemalt ühiskonnas vajaminevate oskustega – nt suhtlemine erinevate inimestega, probleemide kiire lahendamine jne.
- Seoste loomine erinevate kultuuri valdkondade vahel: liikumisüritused, näitekunst, fotograafia, skulptuur jne.
- Erinevad paikkondlikud kui ka üle-eestilised liikumisüritused – pikkade traditsioonidega üritused ja uuemad liikumiskultuuri mõjutavad üritused

- Toob näiteid, kuidas ausa mängu põhimõtteid (austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine) saab üle kanda igapäevastesse elutegevustesse.
- Sportlaste ja tantsijate elulood. Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale.
- Õpilane seostab ohutusnõudeid erinevate liikumistegevustega; järgib liikumise juurde kuuluvaid hügieeninõudeid – pesemine jne.
- Ohutus – kõrvaklappide kasutamise ohtlikkus liikumistegevuse ajal.
- Riietumine vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmastikule; jalanõude valik. Liikumine hämaras, pimedas.
- Raja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine. Orienteerumine kui liikumisharrastus. Õpilane analüüsib, milliseid oskuseid ta kasutas ja kuidas tal raja läbimine õnnestus.
- Tuleb toime liikluskeskkonnas orienteerumisega, sh tehnoloogilisi abivahendeid kasutades.
- Tantsualase silmaringi avardamine- lisaks tantsimisele tantsuetenduste/filmide/performance'ite vaatamine, arutelu. Erinevad võimalused liikumiseks läbi tantsu. Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides.
- Õpetajaga kooskõlastatud liikumistegevuste juhendamine.

2.3 Liikumisoskus. Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.

- **Kõndimine ja jooksmine** kui üks osa igapäevasest liikumisviisist, harrastus- ja treeningvorm: kepikõnd, sportlik kõnd, matkamine, vastupidavusjooks, sörkjooks, tempo valik jooksmisel, ujumine, erinevad tantsud, ronimine, erinevad jooksualad ja hüppealad
- **Hüpete** kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).
- **Ronimine** liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskkond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.
- **Kõnni ja jooksusammudel** põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.
- Gümnaasiumis tegeletakse kõikide vahendi käsitlemisoskustega: viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu. Sportmängud.
- Õpilane loob ise erinevatest kehaasenditest ja liikumistest kombinatsioone arvestades ette antud juhiseid.
- Tervislikku kehahoidu toetav harjutusvara. Töötervishoid – harjutuste ja kehahoiu seostamine erinevate elukutsetega.

- Juurdeviivad harjutused kehakontrollile. Kehakontrolli mõjutavad tegurid. Näiteks: lihaskond, keskendumine, tasakaal, raskuse (tunnetus) Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.
- Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.
- Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine.
- Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega
- Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnangus tuuakse välja ka õpilase roll koostöistes ülesannetes ja tema panus ühistevgevusele. Õpilane toob eneseanalüüsis välja, mida ta tegi, et grupp toimiks ja tegutseks ühtse eesmärgi saavutamise nimel.
- Hinnang sisaldab analüüsi omandatud oskustest, tehtud pingutusest nende õppimiseks ja edasist oskuste arendamise vajadust.
- Õpilane seostab isiklikku kogemust erinevatest edasiliikumisoskuste kasutamisest igapäevases liiklemises (liikumisviisi valikus), tervisetreeningus ja selle mõjust tema heaolule ja töövõimele.

2.4 Tervis ja kehalised võimed

- Õpilane püstitab eesmärgi seoses kehaliste võimete arendamisega ja toob välja, milliseid tegevusi (nt. jalgrattaga sõitmine) ja meetodeid (kestvussõit 45 minutit) ta kasutab eesmärgi poole liikumisel.
- Õpilane teab, milliste meetoditega arendada tervisega seotud kehalisi võimeid: jõudu, vastupidavust, painduvust. Teab, milliste meetoditega arendada oskustega seotud kehalisi võimeid: koordineatsioon, kiirus, tasakaal. Mõistab tervisliku ja treeniva koormuse erinevust.
- Treenimisvõimalus – milliste tegevuste kaudu saab teatud kehalist võimet arendada.
- Lihtsamad treeningmeetodid – (kestvus-, vaheldus- jne).
- Treeningut planeerides on oluline täpselt läbi mõelda, mida soovitakse treeninguga saavutada ja kuidas selleni jõuda.
- Treeningu planeerimise juures on oluline:
 - 1) püstitada eesmärk,
 - 2) koostada süstemaatiline treeningplaani,
 - 3) täita treeningplaani,
 - 4) hinnata treeningplaani täitmist ja teha vajadusel korrektiivid.
- Lähtudes testide tulemustest kasutab õpilane tegevusi/harjutusi, et säilitada/parandada enda kehalist võimekust.
- Õpilane sooritab tervisega seotud kehaliste võimete teste, et saada tagasisidet terviseseisukohalt enda aeroobsele vastupidavusele, painduvusele ja jõule. Testide sooritamine. Erinevatel testidel on erinevad eesmärgid: kaitsevää testid; erinevad kehaliste võimete testid, mis annavad tagasisidet terviseskaalade alusel.

- Õpilane analüüsib tervisega seotud ja kaitseväge testide tulemustest lähtudes enda kehalisi võimeid, nende muutust seoses treeninguga ja annab sellele hinnangu.
- Õpilane analüüsib teatud perioodil enda liikumise ja toitumise tasakaalu ja seab selle põhjal eesmärgi, mida ta teatud perioodil püüab täita.

2.5 Vaimne ja kehaline tasakaal

- Õpilane koostab endale sobiva individuaalse meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste kava. Enda emotsionaalse seisundi reguleerimine meelerahu- ja kehatunnetusharjutuste abil. Nende harjutuste kasutamise vajaduse seostamine erinevate eluvaldkondadega ja olukordadega.
- Õpilane on võimeline valitud harjutusi iseseisvalt sooritama, oskab valikut põhjendada.
- Õpilane omab endale sobivaid meelerahu- ja kehatunnetus harjutusvara, mida ta saab kasutada igapäevaelus.
- Kasutab endale sobivaid emotsioonidega toimetulemisega viise.

3. Õpitulemused

3.1 Kehaline aktiivsus.

Õpilane:

- teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

3.2 Liikumisoskus.

Õpilane:

- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides;
- rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitseb vahendit erinevates liikumistes;
- mängib sportmängu reeglite järgi;
- rakendab esmaseid veeohutuslaseid oskusi;
- analüüsib kehaasendite ja liikumiste kombinatsioonide loomist;
- valib harjutusi kehahoiu kontrollimiseks ja korrigeerimiseks;

- mõistab olulisemaid keha kontrolli mõjutavaid tegureid ja oskab neid analüüsida;
- väärtustab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda tegevusele paaris- ja rühmatöös;
- analüüsib ja annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- mõistab erinevate liikumisoskuste toimet heaolule ja töövõimele.

3.3 Tervis ja kehalised võimed.

Õpilane:

- leiab endale sobivaid treeninguvõimalusi ja -meetodeid, lähtudes isiklikust eesmärgist;
- teab erinevaid treenimisvõimalusi;
- arendab korrapäraselt enda kehalist võimekust kokkulepitud perioodil, lähtudes testide tulemustest ja koostatud treeningplaanist;
- mõistab erinevate kehalise võimekuse testide eesmärki;
- annab hinnangu enda kehalistele võimetele ja eesmärgi saavutamisele;
- analüüsib tasakaalustatud liikumise ja toitumise mõju tervisele, seab selle kohta endale lühiajalise eesmärgi.

3.4 Vaimne ja kehaline tasakaal.

Õpilane:

- valib teadlikult vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- kasutab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi igapäevaelus toimetulekuks;
- kasutab emotsioonidega toimetulemise viise.

3.5 Liikumine ja kultuur.

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab sellele hinnangu;
- annab hinnangu oma osalemisele ja/või vabatahtliku tegevuse kogemusele liikumisüritusel ning seostab saadud kogemust isikliku üldpädevuste arenguga;
- seostab ausa mängu põhimõtteid üldinimlike väärtustega ja erinevate eluvaldkondadega;

- järgib liikumistega seotud ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ja annab neile hinnangu;
- riietub vastavalt tegevusele ja keskkonna tingimustele;
- annab hinnangu enda liikumiskogemusele looduskeskkonnas;
- annab hinnangu enda oskustele tulla iseseisvalt toimeasukoha ja suuna määramisega;
- mõtestab liikumiskultuuri tantsu kaudu;

4. Hindamine

Hindamisel lähtutakse riikliku õppekava põhimõtetest, kooli hindamisjuhendist ja kujundava hindamise põhimõtetest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehaliste võimete mõõtmise tulemusi ei võrrelda ega seostata normatiividega ja neid analüüsitakse nii, et see ei kahjusta õpilaste enesehinnangut, vaid toetab õpilase motivatsiooni end arendada. Tagasiside on individuaalne ja ei ole hinde panemise alus, vaid sellega suurendatakse teadlikkust kehalisest vormis olekust.

Õppeaasta jooksul rakendatakse viiepallüsteemi.

Kasutakse:

1. kujundavat hindamist
2. jooksvat hindamist; peab olema vähemalt 3 jooksvat hinnet.
3. kokkuvõtvat hindamist (kursusehinne).

4.1. Teadmised

Hinne 5 Kõrge tase	Hinne 4 Keskmine tase	Hinne 3 Madal tase	Hinne 2 On vaja pingutada
Vastuse eest, kus õpilane demonstreerib arusaamist materjali sisust, esitab selle loogiliselt ja põhjendatult.	Sama vastuse eest, kui see sisaldab mõningaid vastuolusid ja väiksemaid vigu.	Vastuse eest, kus puudub loogiline järjestus, esineb lünki materjali teadmistes, ei ole õige arutluskäik	Ei mõista ja ei tea programmi materjali.

4.2. Motoorsete (liigutuslike) oskuste ja vilumuste omandamise tehnika.

Hinne 5 Kõrge tase	Hinne 4 Keskmine tase	Hinne 3 Madal tase	Hinne 2 On vaja pingutada

Liikumine või selle osad on sooritatud õigesti, kooskõlas kõigi nõuetega, vigadeta, vaba, selge, kindlapiiriline, enesekindel, sooritatud suurepärase kehahoiakuga, õiges rütmis; õpilane saab aru liikumise olemusest (sisust), selle eesmärgist, oskab liikumisel oma kohta sisse võtta ning selgitada, kuidas seda sooritatakse ja näidata mittestandardsetes tingimustes; oskab määrata ja parandada teiste õpilaste poolt tehtud vigu.	Sooritamisel õpilane tegutseb samamoodi, kui eelmisel korral, kuid tegi mitte rohkem kui kaks väikest viga (pisiviga).	Liikumistegevus on sooritatud põhimõtteliselt õigesti, kuid on tehtud üks jäme või mõned väikesed vead, mis viivad piiratud liikumisele, ebakindlusele. Õpilane ei saa sooritada liikumist mittestandardsetes ja rasketes tingimustes, võrreldes õppetunni keskkonnaga.	Liikumine või selle mõned osad on sooritatud valesti, harjutus sooritatud moonutatult, mis piirab tulemuslikkust.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.3.Meetodite valdamine ja oskus läbi viia spordi- ja tervisetgevusi.

Hinne 5 Kõrge tase	Hinne 4 Keskmine tase	Hinne 3 Madal tase	Hinne 2
Õpilane oskab: - iseseisvalt organiseerida tunni kohta, - valida vahendeid ja inventari ning kohaldama neid konkreetsetes tingimustes, - kontrollida tegevuse täitmise käiku ja hinnata tulemusi.	Õpilane: -Organiseerib tunni koha põhiliselt iseseisvalt, kõigest väikese abiga, -teeb tähtsusetuid vigu vahendite valimisel, -kontrollib tegevuse/töö sooritamise käiku ja hindab tulemusi.	Üle poole iseseisva tegevuse liikidest on sooritatud õpetaja abiga või ei ole teostatud (sooritatud) üks punktidest.	Õpilane ei suuda iseseisvalt sooritada ühtegi punkti.

5.Õppevara

- Kehalise aktiivsuse materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14

- Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>
- Spordivigastuste materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>
- Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>
- Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14
- Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikäsitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
- Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>
- Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14
- Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14
- Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84

- Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõõgastus- ja puudutustegevused. <https://peaasi.ee/silt/lodvestus/>

6.Õppevahendid

- Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad
- Pallid
- Hüpitsaid
- Võimlemisrõngad
- Topispallid
- Teatepulgad
- Sulgpalli varustus
- Discgolfi varustus
- Frisbe
- Saalihoki varustus