

Liikumisõpetuse ainekava

põhikooli 9. klassile

1.Õpieesmärgid

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Õpilane:

- sooritab kontrollharjutusi ja kehaliste võimete testi harjutusi (sh lihtsamaid enesekontrolli teste);
- oskab abistada ja julgustada harjutuste sooritamisel;
- järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatusetundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes, sportides ja liigeldes;

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

1.Liikumisoskused

Õpilane:

- omandab edasiliikumisoskusi: kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes;
- omandab oskust liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- omandab oskust käsitseda vahendit ehk oskust visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- omandab oskust kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

2.Tervis ja kehalised võimed.

- Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest.
- Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks.
- Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

3.Kehaline aktiivsus.

- Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne.
- Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

4.Liikumine ja kultuur.

- Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu.
- Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida.
- Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist.

5.Vaimne ja kehaline tasakaal.

- Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Õpieesmärkide saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

2. Õppesisu

1.Kehaline aktiivsus

- 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.
- Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses.
- Rakendab taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused 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.

2.Liikumine ja kultuur

- 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.

- 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 nende ja põhjendab nende vajalikkust.
- Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
- Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).
- Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud. Oma igapäevase liikumisteede kavandamine (ohutus, liikumisviis, vajalik aeg) ja liikumise ohutusega arvestamine, sh tehnoloogilisi võimalusi kasutades.
- Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine

3.Liikumisoskus. Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.

- Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.
- Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).
- Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisvõtted.
- Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordineerimise harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.
- Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.
- Vahendi hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripäradele.
- 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.
- Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele.
- Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile. Näiteks footbag.
- Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele.

- Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisuse harjutused vahendite abil
- 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).
- Ohutus asendites ja liikumisel.
- Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.
- Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.
- Veeohutusosalased oskused.
- 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
- Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab näidet/näiteid, kuidas õpilane on kaaslasega arvestanud koostöises ülesandes.

4.Tervis ja kehalised võimed

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

5.Vaimne ja kehaline tasakaal

- Õpilane valib endale meelepärase lõdvestus- ja taastumisviisi. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus
- Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile.
- Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.

3. Õpitulemused

1.Kehaline aktiivsus.

Õpilane:

- hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
- kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust;
- rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust;
- teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

2.Liikumine ja kultuur.

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet;
- on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust;
- mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 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
- analüüsib enda liikumiskogemust looduses;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi;
- mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina;

3.Liikumisoskus.

Õpilane:

- kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega;
- käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;

- seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- annab hinnangu enda liikumisostkustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- seostab liikumisostkusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

4. Tervis ja kehalised võimed.

Õpilane:

- teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
- mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest;
- Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs.
- on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest;

5. Vaimne ja kehaline tasakaal.

Õpilane:

- valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
- mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

4. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusostkusi ja kehalist võimekust

- Kujundav
- Jooksev
- Kokkuvõttev (veerand, aasta)

Jooksva hindamise puhul õpilasel peab olema mitte vähem kui 3 jooksvat hinnet, mille alusel moodustab veerandi lõplik hinne.

Aastahinne tuleneb nelja veerandi koondhindest.

Õpilase ainealased teadmised ja oskused	Kõrge tase (5)	Keskmine tase (4)	Madal tase (3)	On vaja pingutada (2)
1) teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;	Oskab iseseisvalt ja ohutult teha	Mõnikord vajab õpetaja abi. Suurem osa	Tihti vajab õpetaja abi. Õpitulemused on	Pidevalt vajab õpetaja abi. Õpitulemused on

<p>2)plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3)loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet; 4)arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 5)teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 6)teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 7)kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 8)liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas; 9)rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 10)käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 11)seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 12)seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal; 13)sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p>	<p>kehalise aktiivsuse õpitud alad. Kõik õpitulemused on omandatud täies mahus.</p>	<p>õpitulemuste on saavutatud.</p>	<p>saavutatud osaliselt.</p>	<p>d on saavutatud nõrgal tasemel.</p>
--	---	------------------------------------	------------------------------	--

5.Õppevara

- Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>

- 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 põhimõtte: <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