

Liikumisõpetuse ainekava

põhikooli 1. klassile

1. Õpieesmärgid

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu.

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 painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest.
- Korrapärase 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.

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 - 70 tundi.

- Kehaline aktiivsus
 - Läbi mängu tutvustatakse lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine).
 - Teadmine, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Õpilane arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.
 - Märkamise südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.
 - Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
- Liikumine ja kultuur
 - Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
 - Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi. Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.
 - Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
 - Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.
- Liikumisoskus. Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.
 - Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas.
 - Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuide sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.
 - Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
 - Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.

- Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.
- Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis.
- Harjutused ja mängud kelkudel.
- Tutvumine liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadusega.
- Tervis ja kehalised võimed
 - Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.
 - Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
- Vaimne ja kehaline tasakaal
 - Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused.

3. Õpitulemused

- Kehaline aktiivsus. Õpilane:
 - teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
 - märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- Liikumine ja kultuur. Õpilane:
 - loob midagi liikumisega seotult;
 - kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
 - teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- Liikumisoskus. Õpilane:
 - kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
 - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
 - teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- Tervis ja kehalised võimed. Õpilane:
 - osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.
- Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane:
 - sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

4. Hindamine

I klassi õpilaste teadmiste ja oskuste hindamisel kasutatakse hinnete asemel suulisi ja kirjalikke sõnalisi hinnanguid, mis kirjeldavad õpilase teadmisi ja oskusi erinevates õppeainetes. Sõnaline hinnang toetub ainekavades õpitulemuste kohta koostatud hindamise kriteeriumitele. Kirjeldavate sõnaliste hinnangute puhul antakse õpilasele ja vanemale kirjalik tagasiside iga veerandi lõpus e- koolis .

Jooksev suuline hindamine.

Kokkuvõttev suuline hindamine (veerand, aasta).

Õpilase ainealased teadmised ja oskused	Kõrge tase	Keskmine tase	Madal tase	On vaja pingutada
<ul style="list-style-type: none"> ● teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; ● märkab liikudes südamelögisageduse ja enesetunde muutust; ● loob midagi liikumisega seotult; ● kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; ● teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; ● kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; ● liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 	<p>Oskab iseseisvalt ja ohutult teha kehalise aktiivsuse õpitud alad. Kõik õpitulemused on omandatud täies mahus.</p>	<p>Mõnikord vajab õpetaja abi. Suurem osa õpitulemustes on saavutatud.</p>	<p>Tihti vajab õpetaja abi. Õpitulemused on saavutatud osaliselt.</p>	<p>Pidevalt vajab õpetaja abi. Õpitulemused on saavutatud nõrgal tasemel.</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; ● osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; ● sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. 				
---	--	--	--	--

5. Õppevara

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Koormuse eneseanalüüs: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluus-laste-borgi-skaala/>;
- 3) Kehalise aktiivsuse kaardistamine: <https://liikumisopetus.ee/materials/kehalise-aktiivsuse-kaardistamine/>
- 4) Erinevad liikumismängud õues: <https://liikumisopetus.ee/materials/ouemangude-kogumik/>
- 5) Mõõduka ja kõrge intensiivsusega mängud:
https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-games=117
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 7) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 8) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 9) Liikumine ja kultuur materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=13
- 10) Ausa mängu põhimõtte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 12) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 13) Liikumisoskuste materjale: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=13

14) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>

15) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>

16) Tervise ja kehaliste võimete materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61

17) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>

18) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>

19) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>

20) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>

21) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>

22) Vaimne ja kehaline tasakaal materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13

6. Õppevahendid

- Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad
- Pallid
- Hüpitsaid
- Võimlemisrõngas
- Topispallid
- Teatepulgad