

# Liikumisõpetuse ainekava

## põhikooli 2. 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
  - Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.
  - Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
- Liikumine ja kultuur
  - Õpetaja suunamisel info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine.
  - Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.
  - Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
- Liikumisoskus. Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.
  - Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).
  - Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.
  - Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.
  - Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.
  - Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, hokikepiga.
  - Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
  - Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel.

- Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.
- Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.
- Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaris).
- Õpilane annab etteantud skaalal hinnangu, kuidas on ta arvestab kaaslase või kaaslastega liikumistegevuses.
- Tervis ja kehalised võimed
  - Õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Kasutatakse ka tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kujuneb esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordineatsioon.
- Vaimne ja kehaline tasakaal
  - Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõdgastus- ja puudutustegevused).

### 3. Õpitulemused

- Kehaline aktiivsus. Õpilane:
  - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.
- Liikumine ja kultuur. Õpilane:
  - teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
  - teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
  - riietub liikumiseks sobilikult.
- Liikumisoskus. Õpilane:
  - käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
  - hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
  - korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
  - arvestab tegevustes kaaslasi.
- Tervis ja kehalised võimed. Õpilane:
  - nimetab kehalisi võimeid.
- Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane:

- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

#### 4. Hindamine

- 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)
<ul style="list-style-type: none"> <li>● sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;</li> <li>● teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</li> <li>● teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;</li> <li>● riietub liikumiseks sobilikult.</li> <li>● käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</li> <li>● hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides ;</li> <li>● korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;</li> </ul>	<p>Oskab iseseisvalt ja ohutult teha kehalise aktiivsuse õpitud alad.</p> <p>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"> <li>● arvestab tegevustes kaaslasti;</li> <li>● nimetab kehalisi võimeid;</li> <li>● sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</li> </ul>				
---	--	--	--	--

## 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](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](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](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](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](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84&mf_material-level=13)

## **6. Õppevahendid**

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