

Liikumisõpetuse ainekava

põhikooli 3. klassile

1. Õpieesmärgid

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 painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, 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.

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 - 105 tundi.

- Kehaline aktiivsus
 - Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
- Liikumine ja kultuur
 - Erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, väljasõitudel matkaradadel, suusaradadel.
 - Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik.
 - Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.
 - Erinevad tantsud ja tantsumängud. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus.
 - Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.
- Liikumisoskus. Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.
 - Ujumise algõpetus. Eraldi õppeprotsessi kirjeldus – <https://oppekava.innove.ee/oppeprotsesside-kirjeldused/kehaline-kasvatus/>
 - Läbiv teema “Tervis ja ohutus” keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: 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 abivahendeid kasutades.
 - 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 - need seonduvad ka tervisespordiga).
 - 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.

- Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites. Veeohutusosalased oskused.
- Ujumisoskus; oma võimete hindamine.
- Tervis ja kehalised võimed
 - Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
 - Arutlus: liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.
- Vaimne ja kehaline tasakaal
 - Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.
 - Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

3. Õpitulemused

- Kehaline aktiivsus. Õpilane:
 - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.
- Liikumine ja kultuur. Õpilane:
 - teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
 - oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
 - tantsib üksi, paaris ja rühmas;
 - avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.
- Liikumisoskus. Õpilane:
 - oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
 - hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusosalaseid oskusi;
 - arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
 - annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
 - toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.
- Tervis ja kehalised võimed. Õpilane:
 - mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
 - teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.
- Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane:
 - märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

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"> ● märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras; ● teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; ● oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; ● tantsib üksi, paaris ja rühmas; ● avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu; ● oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; ● hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; ● arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate 	<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>

<p>liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;</p> <ul style="list-style-type: none"> ● annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ● toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta; ● mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; ● teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; ● märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. 				
--	--	--	--	--

5. Õppevara

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Koormuse eneseanalüüs: <https://liikumisopetus.ee/materials/koormuse-eneseanaluu-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 põhimõte: <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
- Ujulas käimine

