

# Liikumisõpetuse ainekava põhikooli 5. klassile

## 1. Õpieesmärgid

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

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, koordineatsioon, 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

- Kehaline aktiivsus
  - Südamelöögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
  - Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.
- Liikumine ja kultuur
  - Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine – õpilane oskab ka põhjendada selle vajalikkust.
  - Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.
  - Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest.
  - Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
- Liikumisoskus. Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.
  - Kehaasendite kombinatsioonid. Toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Keharaskuse ülekandmine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.
  - Keha liikumise kombinatsioonid. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Pöörlemised. Erinevad veered. Keharaskuse ülekandmine. Oskussõnad.
  - Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus). Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.
  - Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

- Etteantud küsimuste kaudu toob õpilane välja, kuidas ta liikumistegevustes arvestab kaaslastega. Põhjendab lühidalt enda vastust.
- Tervis ja kehalised võimed
  - Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
  - Kehaliste võimete mõõtmistulemuste analüüs toetub tervisetsooni skaaladele. Skaalad annavad tagasisidet lähtuvalt vanusest, soost ja kolmest tervisetsooni tasemest: võimalik terviserisk, tervise seisukohalt hea või tervise seisukohalt väga hea.
- Vaimne ja kehaline tasakaal
  - Kogemuse ja mõju kirjeldamine.

### 3. Õpitulemused

- Kehaline aktiivsus. Õpilane:
  - mõõdab enda südamelöögisagedust;
  - kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- Liikumine ja kultuur. Õpilane:
  - mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
  - riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
  - teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
  - avastab looduses liikumise võimalusi;
- Liikumisoskus. Õpilane:
  - kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
  - liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
  - rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
  - käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
- Tervis ja kehalised võimed. Õpilane:
  - seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
  - seab lühiajalisi eesmärged kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal.
- Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane:
  - kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.

### 4. Hindamine

- 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)
<p>1)teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;</p> <p>2)plaanib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes;</p> <p>3)loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;</p> <p>4)arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;</p> <p>5)teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;</p> <p>6)teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;</p> <p>7)kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;</p> <p>8)liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas;</p>	<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>

<p>9)rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> <p>10)käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonide s, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;</p> <p>11)seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;</p> <p>12)seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;</p> <p>13)sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p>				
--	--	--	--	--

## 5. Õppevara

- 1) Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>
- 2) Kehalise aktiivsuse materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=79&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=79&mf_material-level=14)
- 3) Südamelöögisageduse määramine: <https://liikumisopetus.ee/materials/oskustega-seotud-kehaline-voimekus-ja-sudameloogisagedus/>
- 4) Spordivigastuste materjalid: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/spordivigastused/>
- 5) Kehalise aktiivsuse hindamine: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/kehalise-aktiivsuse-hindamine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>
- 7) Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
- 8) Liikumine ja kultuur materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=90&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=90&mf_material-level=14)

- 9) Ausa mängu põhimõte: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>
- 10) Eesti Olümpiaakadeemia: <https://olympiaharidus.eu>
- 11) Liikumise ja kultuuri õpikäsitus: <https://opleht.ee/2017/10/muutuv-opikäsitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 12) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismängud/>
- 13) Terviserajad: <https://terviserajad.ee>
- 14) Liikluskasvatus: <https://www.liikluskasvatus.ee/et/opetajale>
- 15) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 16) Liikumisoskuste materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=23&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=14)
- 17) Tervise ja ohutusega seotud õpitulemused: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/9443-Labiva-teema-Tervis-ja-ohutus-ohutuse-alateema-opetajaraamat>
- 18) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 19) Tervis ja kehalised võimed materjalid: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=61&mf\\_material-level=14](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=14)
- 20) Fitback testid: <https://www.fitbackeurope.eu/en-us/>
- 21) Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>
- 22) Vaimse ja kehalise tasakaalu õppevara näiteid leiab siit: [https://liikumisopetus.ee/materials/?mf\\_material-cat=84](https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=84)
- 23) Ajupausid: <https://empoweredparents.co/brain-break-activities/>
- 24) Liikumislaulud: <https://empoweredparents.co/movement-songs-for-kids/>
- 25) Vaikuseminuti harjutused: <https://vaikuseminutid.ee>
- 26) Lõdvestusharjutused tunni lõpus. Lõõgastus- ja puudutustegevused. <https://peaasi.ee/silt/lodvestus/>

## 6. Õppevahendid

- Võimlemisvahendid ja võimlemisriistad
- Pallid

- Hüpitsaid
- Võimlemisrõngas
- Topispallid
- Teatepulgad