

# Liikumisõpetuse ainekava

## põhikooli 6. 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, 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

- Kehaline aktiivsus
  - Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust – nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine – venitused, südamelöögisageduse taastamine. Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus.
  - Põrutused, nihestused, luu- ja liigesevigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
- Liikumine ja kultuur
  - Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.
  - Kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu.
  - Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.
- Liikumisoskus. Oskuste arendamisel arvestatakse individuaalsust.
  - 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).
  - 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.

- Vahendi käsitlemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.
- Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Ohutuse arvestamine. Kehahoiu arvestamine asendites.
- Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
- Nimetab edasiliikumisega seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).
- Tervis ja kehalised võimed
  - 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.
  - Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal.
- Vaimne ja kehaline tasakaal
  - Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Eneseregulatsiooni võimaluste koge.

### 3. Õpitulemused

- Kehaline aktiivsus. Õpilane:
  - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
  - teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
- Liikumine ja kultuur. Õpilane:
  - oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
  - tantsib üksi, paaris ja rühmas;
  - mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
  - avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.
- 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;
  - käsitleb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
- Tervis ja kehalised võimed. Õpilane:
  - analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

- mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.
- Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane:
  - märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

#### 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)
1)teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 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	Oskab iseseisvalt ja ohutult teha kehalise aktiivsuse õpitud alad. Kõik õpitulemused on omandatud täies mahus.	Mõnikord vajab õpetaja abi. Suurem osa õpitulemustest on saavutatud.	Tihti vajab õpetaja abi. Õpitulemused on saavutatud osaliselt.	Pidevalt vajab õpetaja abi. Õpitulemused on saavutatud nõrgal tasemel.

keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 8)liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas; 9)rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 10)käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonide s, 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.				
---	--	--	--	--

## 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-opikasitus-ja-valdkond-liikumine-ja-kultuur-liikumisopetuses/>
- 12) Orienteerumismängud: <https://orienteerumine.ee/orienteerumismangud/>
- 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