

# PÕLVA KOOLI LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVAD

## 1.klass

### I kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) teab, miks on kasulik olla kehaliselt aktiivne, osaleb kehalisi võimeid arendavates tegevustes;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika, rakendab edasiliikumisoskusi vahendil, rakendab vahendi käsitlemisoskust harjutustes ja liikumismängudes;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid, teab kuidas tuleb käituda liikumisõpetuse tunnis;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; kontrollib oma keha erinevates asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu, osaleb väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana või vaatlejana

### Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Sotsiaalne ja kodanikupädevus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Õppetundide arv: 70 tundi (2 tundi nädalas) + 35 h tantsuline liikumine

Valdkond/spordiala + Ajakava	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegevused ja metoodilised soovitused
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslasega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.	1) On tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;	Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Kunstiained: rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline	Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase

	<p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>	<p>eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Loodusained: turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>	<p>võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSE D JA KEHAKONTROLL 15 – 18 tundi</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused.</p>	<p>1) Oskab tundi alustada ravis.</p> <p>2) Oskab liikuda ravis.</p> <p>3) On tutvunud erinevate liikumisviisidega.</p> <p>4) On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega.</p>	<p>Matemaatika: loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p>Eesti keel : spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p>

	<p>Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tiral ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud. Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: sirutushüpe.</p>	<p>5)On tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega.</p>	<p>Loodusained: turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.</p>	<p>võimlemisega. Diferentseeritud töö.</p>
<p>EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA 12 – 16 tundi</p>	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hüpitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>	<p>1)Sooritab erinevaid jooksuharjutusi. 2)Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine. 3)Tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga. 4)On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse. 5)On tutvunud palli – ja käehoidega</p>	<p>Eesti keel ja kirjandus: spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemise; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.</p>

		viskamisel.	alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. Sotsiaalsed: Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. Matemaatika: geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.	
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED 17 – 20 tundi	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	1)Mängu kirjeldusest arusaamine ja tegutsemine mängureeglite järgi. 2)Tegutseb teatevõistlustel erinevate vahenditega.	Sotsiaalsed: tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.
EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENDIL 10 – 16 tundi	Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Treptõus. Laskumine laugelt nõlvalt põhiasendis.	1)Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 2)Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3)Läbib suuskadel erineval maastikul 500 m.	Eesti keel ja kirjandus: talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Loodusained: loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine,	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.

			<p>arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p>Sotsiaalsed: kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p>Matemaatika: võrdlemine; geomeetrised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p>	
<p>EDASILIIKUMISO SKUS</p> <p>35 tundi</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid.</p> <p>Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades.</p> <p>Spontaansust ja liikumise röömu arendavad mängud.</p> <p>Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel.</p> <p>Kõõni-, kõõlg-, hüpak-, galopp ja lõõpsamm.</p> <p>Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.</p>	<p>1) mängib/tantsib õõpitud eesti laulumänge.</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> <p>3) teab mõõsteid: partner, kõõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane.</p> <p>4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kõõtega, põõveplaks, sõõrmenips, rõõhklõõgid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad</p>	<p>Kunst: Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes.</p> <p>Matemaatika: loendamine, liigitamine, geomeetrised kujundid.</p> <p>Sotsiaalsed: kaaslasega arvestamine; koostöö.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õõpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõõikide õõpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p> <p>Tunnetab rütmide erinevust.</p> <p>Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali.</p> <p>Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist.</p> <p>Oskab imiteerida</p>

		tantsusammud ( polka, hüpaksamm, galopp)		juhtantsijat.
--	--	--	--	---------------

## Hindamine

Hindamise aluseks on Põlva kooli hindamise kord. Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

I klassis antakse hinnang sõnaliselt õpilaste tegevusele tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilane teeb tegevuse/harjutuse omandamiseks.

## 2.klass

Õppetundide arv: 20 tundi ujumist + 35 tantsuline liikumine + 50 kehaline kasvatus

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegevused ja meetoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslasega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslase arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise</p>	<p>1) On tutvunud regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>	<p><b>Eesti keel :</b> spordi – ja liikumisealaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Kunstiained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumise liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetriselised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p><b>Loodusained:</b> turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>



	vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.			
<p>LIIKUMISOSKUS SED JA KEHAKONTRO LL</p> <p>16 tundi</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.</p> <p><b>EDASILIIKUMISOSKUSED</b></p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärühplemine.</p> <p><b>Üldarendavad võimlemisharjutused:</b> vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused:</b> veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumme, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p>	<p>1) Oskab tundi alustada ravis. 2) Oskab liikuda ravis. 3) On sooritanud harjutusi erinevate vahenditega. 4) On tutvunud rivisammu ja võimlejasammuga; 5) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 6) Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 7) Hüpleb hüpsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>	<p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p><b>Eesti keel :</b> spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.</p>

	<b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</b> sirutushüpe.			
<b>LIIKUMISOSK USED</b>  14 tundi	<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p><b>Hüpped.</b> Takistustest ülehüpped. Hüpped hüpitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.</p>	<p>1) Sooritab erinevaid jooksuharjutusi.</p> <p>2) Hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine.</p> <p>3) Sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga.</p> <p>4) On tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse.</p> <p>5) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>6) Läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsi</p> <p>7) On tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega;</p> <p>8) On tutvunud palliviskega paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>9) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemise, arutlemise; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuks ettevalmistavate aladega. Diferentseeritud töö.</p>
<b>VAHENDITE KÄSITSEMISOSK KUSED</b>	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.	1) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega	<b>Sotsiaalsained:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega;	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,

10 tundi	Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga. Liikumismängud väljas/maastikul.	liikumismänge; 2) Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.	kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.	praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega. Diferentseeritud töö.
<b>EDASILIIKUM ISOSKUSED VAHENDIL</b>  10 tundi	<b>Suusatamine</b> Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).	1)Oskab transportida ja kinnitada suusavarustust. 2)Oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes. 3)Läbib suuskadel erineval maastikul 1,5km. 4) Oskab kasutada käärtõusutehnikat 5)Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid	<b>Eesti keel ja kirjandus:</b> talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. <b>Loodusained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. <b>Sotsiaalsained:</b> kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. <b>Matemaatika:</b> võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.

<p>EDASILIIKUMI SOSKUS</p> <p>20 tundi</p>	<p>UJUMINE</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumisaigas. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.</p>	<p>1)Ujub vabalt valitud stiilis 100m.</p> <p>2)Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.</p> <p>3)Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Kunstiained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus.</p> <p><b>Loodusained:</b> keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kiiruse hindamine, temperatuur.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> läbitud vahemaa arvutamine.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p>
<p>EDASILIIKUMI SOSKUS</p> <p>35 tundi</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumISRõõmu arendavad mängud.</p>	<p>1)mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge.</p> <p>2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p> <p>3) teab mõisteid: partner, kõnd, jook, paus, ring, kiire, aeglane.</p> <p>4) eristab rütme (<math>\frac{2}{4}</math> ja <math>\frac{3}{4}</math> TM),</p>	<p><b>Kunst:</b> Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes.</p> <p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine, geomeetrilised kujundid.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> kaaslasega</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur</p>

	Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, kül-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.	rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud ( polka, hüpakamm, galopp)	arvestamine; koostöö.	kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Tunnetab rütmide erinevust. Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali. Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist. Oskab imiteerida juhtantsijat.
--	--	---	-----------------------	---

## Hindamine

Hindamise aluseks on Põlva kooli hindamise kord.

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

II kl hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud töö

### 3.klass

Õppetundide arv: 105 tundi: 50h kehalist kasvatust + 35h peotantsu + 20h ujumine

Valdkond/spordiala	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegevused ja meetodilised soovitud
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>3) Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised õhustikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p>	<p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).</p> <p>2) Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid.</p> <p>3) Teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>4) Oskab nimetada mõnda spordiala ja tuntud Eesti sportlast.</p>	<p><b>Eesti keel :</b> spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Kunstiained:</b> rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguiline eneseväljendus isikupäraselt liikudes; ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p> <p><b>Loodusained:</b> turvaline liikumine looduses, hügieen ja karastamine; tervislik toitumine.</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>

	4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.			
<b>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</b> 12 tundi	Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal. <b>LIIKUMISOSKUSED</b> Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud.	1) Oskab liikuda ravis, poisid rivisammu ja tüdrukud võimlejasammuga; 5) Sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; 6) Sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 7) Hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).	<b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus). <b>Eesti keel :</b> spordi – ja liikumisalaste oskussõnade ja terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. <b>Loodusained:</b> turvaline liikumine; hügieen ja karastamine.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega. Diferentseeritud töö.

	<p>Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild.</p> <p>Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, poomil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel.</p> <p>Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.</p>			
<p>EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA</p> <p>12 tundi</p>	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksupliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksupharjutused. Mitmesugused jooksupharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestvaajajooks,</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega</p> <p>2) Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi</p> <p>3) Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus;</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumislaste oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p>



	<p>võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.</p> <p>Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</b></p> <p>Visked. Palli hoie. Tennisevallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p>	<p>4) Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;</p> <p>5) Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p>	<p>rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.</p> <p><b>Sotsiaalsed:</b> Kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> geomeetrilised kujundid; (aeg, pikkus); tulemuste võrdlemine.</p>	<p>kergejõustikuks ettevalmistavate aladega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p><b>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</b></p> <p>12 tundi</p>	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega.</p> <p>Liikumine pallita ja palliga: jooksud, pidurdused, suunamuutused.</p> <p>Põrgatamisharjutused tennis-, käsi- ja minikorvpalliga.</p> <p>Liikumismängud</p>	<p>1) Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>2) Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>	<p><b>Sotsiaalsed:</b> tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine on seotud inimeseõpetusega; kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks liikumismängudega.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

	väljas/maastikul.			
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL  14 tundi	<p>Suusatamine Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine, allapanek. Suuskade transport. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Lehvikpööre e. astepööre eest. Astesamm, libisamm. Käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine laugelt nõlvalt erinevates asendites. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). Uisutamine Käte ja jalgade tõuge ja libisemisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga 3) Läbib suuskadel erineval maastikul 3 km. 4) Oskab kasutada käärtõusutehnikat 5) Laskub mäest, kasutades erinevaid tehnikaid</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> talialade spordi terminite tutvustamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. <b>Loodusained:</b> loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine. <b>Sotsiaalsained:</b> kaaslastega arvestamine ja koostöö ning kokkulepetest/reeglitest kinnipidamine. <b>Matemaatika:</b> võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus).</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega.</p>

<p>EDASILIIKUMIS OSKUS 35 tundi</p>	<p>Rütmi plaksutamine ja jalgade rõhklöögid. Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Liikumine sõõris ja paarilisega kõrvuti ringjoonel. Kõnni-, külg-, hüpak-, galopp ja lõppsamm. Eesti traditsioonilised laulumängud paarilise valimisega. Lihtsad tantsud.</p>	<p>1)mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge. 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane. 4) eristab rütme (2/4 ja 3/4 TM), rütmide tekitamine oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid), lihtsamate rütmiliste etüüdide omandamine, lihtsamad tantsusammud ( polka, hüpaksamm, galopp)</p>	<p><b>Kunst:</b> Rütmi, muusika ja liikumise seostamine; loominguline eneseväljendus isikupäraselt liikudes. <b>Matemaatika:</b> loendamine, liigitamine, geomeetrised kujundid. <b>Sotsiaalsed:</b> kaaslasega arvestamine; koostöö.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine. Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega. Diferentseeritud töö. Tunnetab rütmide erinevust. Oskab moodustada ringi, kolonni ja diagonaali. Omandab rütmilise etüüdi, mis koosneb 8 taktist. Oskab imiteerida juhtantsijat.</p>
<p>UJUMINE 20 tundi</p>	<p>EDASILIIKUMISOSKUS Ohutusnõuded ja kord basseinis ja ujumispaias. Hügieeninõuded ujumisel. Veega kohanemise harjutused.</p>	<p>1)Ujub krooli100m, selili 100m, püsib vee peal 2min ja sukeldub. 2)Täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis.</p>	<p><b>Füüsika:</b> veeomadused</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline</p>

	Rinnuli- ja seliliujumine.	3) Täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.		harjutamine.
--	----------------------------	--	--	--------------

## Hindamine

Hindamise aluseks on Põlva kooli hindamise kord

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast tevitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

III klassis hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõotamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. III klassi lõpus täidab ujumisoskuse kontrollharjutused. III klassis on numbriline hindamine.

## **4.klass**

### **II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses**

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 9) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 10) teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;
- 11) mõeldab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
- 12) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 13) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
- 14) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;
- 15) osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
- 16) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

### **Läbivad teemad**

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

Õppetundide arv : 105 tundi

Poisid ja tüdrukud eraldi

LIIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Lõimingud	Õppetegevused ja meetoodilised soovitusel
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa</p>	<p>1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) teab õpitud spordialade/tantsustilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel;</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b> spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmistele hinnangu andmisel arvestada</p>

	<p>mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p> <p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma</p>	<p>järgib ausa mängu põhimõtteid;</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlusel ja tantsuürituste;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieenireeglite täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. Oskab anda hinnangu oma tulemustele; sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks;</p>	<p>leidmine.</p> <p><b>Loodusained:</b> inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p><b>Kunstiained:</b> meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Sotsiaalained:</b> seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite</p>	<p>eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>
--	--	--	--	--

	<p>sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>6) on kuulnud õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	<p>järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi loodusõpetuse.</p> <p><b>Matemaatika:</b> aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p> <p>15 – 18 tundi</p>	<p><b>Rivi- ja korraharjutused:</b> ümberrivistumised viirus ja kolonnis.</p> <p><b>Rühiharjutused:</b> kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine:</b> harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b> spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste</p>



	<p>saatel.</p> <p><b>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine:</b> kahe- ja kolmevõtteline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided.</p> <p><b>Akrobaatika:</b> tiral ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused:</b> harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal poomil.</p> <p><b>Toenghüpe:</b> hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (hobusel), ülesirutus-mahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p>elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil;</p> <p>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>tutvustamine.</p> <p><b>Loodusained:</b> inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p><b>Kunstiained:</b> meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Sotsiaalained:</b> seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite</p>	<p>võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--	---	--	---	--

			<p>järgimine; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi loodusõpetuse.</p> <p><b>Matemaatika:</b> aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	
<p><b>LIIKUMISOSKUSED</b></p> <p>15 – 18 tundi</p>	<p><b>Jooks.</b> Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks.</p> <p><b>Hüpped.</b> Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p><b>Visked.</b> Viskeharjutused:</p>	<p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse pendelteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe tõukealalt ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b> spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadega tutvumine.</p> <p><b>Loodusained:</b> inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga</p>

	täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga.	stardikäsklustega; 5) jookseb järjest 9 minutit.	eluvaldkondade võrdlemine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu. <b>Kunstiained:</b> meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine. <b>Sotsiaalained:</b> seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste ja oskuste kujundamine. <b>Matemaatika:</b> aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.	arvestades nende võimeid ja huve.  Diferentseeritud töö.
--	---	---	---	--

<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p> <p>21-31 tundi</p>	<p>Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Korv- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Saalihoki Pesapall Sulgpall Discgolf</p>	<p><b>LIIKUMISMÄNGUD</b></p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p><b>SPORTMÄNGUD</b></p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p> <p>3) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Võõrkeeled:</b> spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnade elementaarne mõistmine.</p> <p><b>Loodusained:</b> tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.</p> <p><b>Kunstiained:</b> meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> seoste loomine harjutuste</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
---	---	--	---	--

			<p>sooritamisel, spordireeglite järgimine; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	
<p><b>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL</b></p> <p>15 – 18 tundi</p>	<p><b>Suusatamine.</b> Pöörded paigal (hüppepööre).</p> <p>Õpitud tõusu-, laskumis- ja sõiduviiside kordamine.</p> <p>Vahelduvtõukeline kahesammuline astesamm-tõusuviis.</p> <p>Põikilaskumine. Laskumine põhi- ja puhkeasendis. Astepööre laskumisel. Ebatasasuste ületamine.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöördet;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse</p>	<p><b>Eesti keel ja kirjandus:</b> spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.</p> <p><b>Loodusained:</b> inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega</p>

	<p>Sahkpidurdus.</p> <p>Mängud suuskadel.</p>	<p>teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantisi;</p>	<p><b>Kunstiained:</b> meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises.</p> <p><b>Sotsiaalsained:</b> seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudel; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	<p>arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--	---	--	--	---

<p>EDASILIIKUMISOSKUS</p> <p>6 – 8 tundi</p>	<p><b>Tantsuline liikumine</b></p> <p>Ruunitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordineerimise arendavad tantsukombinatsioonid.</p> <p>Polkasamm.</p> <p>Liikumise alustamine ja lõpetamine, hoog ja pidurdamine.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud, ka paarilise vahetusega.</p> <p>Loovtantsu põhielement keha.</p> <p>Rühma koostöö tantsimisel.</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p><b>Kunstiained:</b> meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuse arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber .</p> <p><b>Sotsiaalsed:</b> seoste loomine harjutuste sooritamisel; erinevate rahvaste ja nende tantsude tutvustamine.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö</p>
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>4-6 tundi</p>	<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p> <p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehise objektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<p>1) tutvub orienteerumisega kaardi järgi ja õpib kompassi kasutama;</p> <p>2) tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki);</p> <p>3) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus-</p>	<p><b>Loodusained:</b> inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; liikumiseks lihtsa plaani koostamine, mõõtkavad; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine. Loodusõpetuses omandatud teadmiste ja oskuste</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur</p>

		<p>või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</p> <p>4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.</p>	<p>kasutamine praktilises tegevuses.</p> <p><b>Kunstiained:</b> meelte kasutamine, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.</p> <p><b>Sotsiaaalained:</b> seoste loomine, teadmised õppekäikudelt; tervislik eluviis.</p> <p><b>Matemaatika:</b> aeg, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.</p>	<p>kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--	--	---	---	---



## Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

## **5.klass**

### **II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses**

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 2) teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;
- 3) mõõdab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
- 4) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 5) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
- 6) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;
- 7) osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

### **Läbivad teemad**

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

## **Lõimingud**

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

**Loodusained:** inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

**Kunstiained:** meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Sotsiaalained:** seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

**Matemaatika:** aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppetundide arv : 105 tundi

Poisid ja tüdrukud eraldi

LIIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>

	<p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>	<p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>6) valdab teadmisi õpitud</p>	
--	--	--	--

	<p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p> <p>15-18 tundi</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumiselt.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes..</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p> <p>Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtõngusse ja tagasi;</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p> <p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) (P).</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

	<p>tiretõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine(T): hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.</p>		
<p>LIIKUMISOSKUSED</p> <p>15-24 tundi</p>	<p>Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüpe tulemuse mõõtmine. Kõrgushüpe (üleastumishüpe) üle kummilindi ja lati. Visked. Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: kahe- ja kolmevõtteline ronimine, käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri-, ja kinnerripe; hooglemine rippes; ees- ja tagatoengust mahahüpped; hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus (P); kangil jala ülehoog käärtoengusse ja tagasi; tiretõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</li> <li>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</li> <li>3) sooritab hoojooksult palliviske;</li> <li>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</li> <li>5) jookseb järjest 9 minutit.</li> <li>6) sooritab õpitud toenghüppe (harkhüpe).</li> </ol>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>



	<p>harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Toenghüpe: harkhüpe või kägarhüpe.</p>		
<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOS KUSED</p> <p>21 - 31 tundi</p>	<p>Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud.</p> <p>Korvpall. Palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile.</p> <p>Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seinale. Pioneeripall.</p> <p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine.</p> <p>Rahvastepall. Meeskonnatöö.</p> <p>Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgpall</p> <p>Discgolf</p>	<p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;</p> <p>sportmängud (kooli poolt valitud kahe mängu osas)</p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt- eest pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p> <p>4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

<p>EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL</p> <p>15-18 tundi</p>	<p>Suusatamine. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta. Pooluisusamm laugel laskumisel. Uisusammuline sõiduviis mäkke tõusul.</p> <p>Poolsahkpidurdus. Pidurdamine laskumisel ennetava kukumisega. Laskumine väljaseadeasendis. Mängud suuskadel, teatevõistlused.</p> <p>Uisutamine. Sõidutehnika täiustamine. Uisutamine erinevate käteasenditega. Ülejalasõit vasakule ja paremale. Karussell. Sobiva tempo valimine kestvuisutamisel.</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p> <p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>EDASILIIKUMIS OSKUS</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Keha telg ja kehahoid. Tugijalg ja töötav jalg.</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,</p>

6-8 tundi	<p>Valsivõttes liikumine ja juhtimine.</p> <p>Põimumine ja kätlemine.</p> <p>Polka pööreldes. Rock'i põhisamm.</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud sammude täpsustamine.</p> <p>Teiste rahvaste seltskonnatantsud, <i>line</i>-tants vm. Loovtantsu põhielement ruum.</p> <p>Tantsukultuur. Tants ja eetika.</p>		<p>praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>4-6 tundi</p>	<p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine.</p> <p>Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskab orienteeruda kaardi järgi;</li> <li>2) teab põhileppemärke (10–15);</li> <li>3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;</li> <li>4) on kuulnud liikumistempost erinevatel pinnasetüüpidel, takistustel;</li> <li>5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.</li> </ol>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

--	--	--	--

## Hindamisest

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

## **6.klass**

### **II kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses**

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis ja erinevates keskkondades;
- 2) teab, kui palju on vaja liikuda tervise tugevdamiseks;
- 3) mõõdab ja arendab juhendamisel kehalisi võimeid ja analüüsib neid tervise seisukohalt;
- 4) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid erinevate igapäevaste tegevustega;
- 5) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid, kirjeldab nende tähtsust liikumisel ja sportimisel;
- 6) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi ja kirjeldab nende mõju endale;
- 7) osaleb väljaspool kooli liikumisüritustel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna, kirjeldab saadud kogemust;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi, sportlaste ja liikumisürituste vastu, nimetab rahvusvaheliselt tuntud sportlasi.

### **Läbivad teemad**

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete - järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbelseks isiksuseks.

## **Lõiming**

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

**Loodusained:** inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

**Kunstiained:** meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Sotsiaalsained:** seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

**Matemaatika:** aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppetundide arv : 70 tundi

Poisid ja tüdrukud eraldi

LIIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>1. Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>2. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu</p>	<p>1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;</p> <p>2) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase</p>



	<p>põhimõtted spordis.</p> <p>3. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>4. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.</p> <p>5. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.</p>	<p>3) oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;</p> <p>4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;</p> <p>5) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel</p>	<p>võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>
--	--	--	---

	<p>6. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.</p> <p>Teadmised antiikolümpiamängudest.</p>	<p>ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;</p> <p>oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;</p> <p>6) valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.</p>	
<p>LIIKUMISOSKUSE D JA KEHAKONTROLL</p> <p>10 - 12 tundi</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Käte</p>	<p>1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline</p>

	<p>ja jalgade hood. Lõdvestumised ja vetrumised.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Iluvõimlemine (T): Harjutused hüpitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmine.</p> <p>Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, poomil (T), kangil (P) ja rööbaspuudel.</p> <p>Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused.</p> <p>Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, harkhüpe ja/või kägarhüpe.</p>	<p>2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;</p> <p>3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);</p> <p>4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;</p> <p>5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);</p> <p>6) sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).</p>	<p>harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--	--	--	---

<p>LIIKUMISOSKUSED</p> <p>10 - 12 tundi</p>	<p>Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmine. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumis-hüpe). Visked. Pallivise hoojooksult.</p>	<p>1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;</p> <p>2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;</p> <p>3) sooritab hoojooksult palliviske;</p> <p>4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;</p> <p>5) jookseb järjest 9 minutit.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p> <p>18- 22tundi</p>	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (mees-mehe kaitse). Korvpallireeglitega tutvustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Vörkpall. Ettevalmitavad harjutused vörkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu sein ja paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega vörkpall. Minivörkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.</p>	<p>liikumismängud</p> <p>1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;</p> <p>2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; sportmängud (kooli poolt valitud kahe</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline</p>

	<p>Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgpall</p> <p>Discgolf</p>	<p>mängu osas)</p> <p>1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;</p> <p>2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;</p> <p>3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;</p> <p>4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.</p>	<p>harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>EDASILIIKUMISO SKUSED VAHENDIL</p> <p>10 - 12 tundi</p>	<p>Suusatamine. Stardivariandid paaristõukelise sammuta ja paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga.</p> <p>Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis.</p> <p>Laskumine madalasendis. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Pooluisusamm laugel</p>	<p>1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;</p> <p>2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p>

	<p>laskumisel.</p> <p>Uisusamppööre laskumise järel muutes libisemissuunda. Uisusamm ilma keppideta.</p> <p>Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.</p>	<p>3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;</p> <p>4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;</p> <p>5) läbib järjest suusatades 4 km (T) / 6 km (P) distantsi;</p>	<p>tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>EDASILIIKUMISO SKUS</p> <p>5-6 tundi</p>	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja - sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. Tantsuürituste külastamine ja</p>	<p>1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh Eesti ja teiste rahvaste tantse;</p> <p>2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p>

		arutelu. vm. Tantsustiilide erinevus.		tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.  Diferentseeritud töö.
<b>LIIKUMINE JA KULTUUR</b>  4 - 6 tundi	<b>ORIENTEERUMINE</b>  Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.	1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 2) teab põhileppemärke (10–15); 3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljefivorme ja takistusi; 5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.	Individaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.  Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.  Diferentseeritud töö.	

## Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatootamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.



## **Põlva Kooli liikumisõpetuse ainekava III kooliaste**

### **7.klass**

#### **III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses**

##### **Põhikooli lõpetaja:**

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis, vabal ajal ja annab enda aktiivsusele hinnangu;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) leiab sobiva kehalise tegevuse haiguse järgselt ja traumadest taastumiseks;
- 4) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest
- 6) teab kehalisi võimeid, kehamassiindeksit ja seostab neid tervisega
- 7) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades ja analüüsib eesmärgi täitmist/mittetäitmist.

##### **Läbivad teemad**

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

## **Lõiming**

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

**Loodusained:** inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

**Kunstiained:** meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Sotsiaalsained:** seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

**Matemaatika:** aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppetundide arv : 70 tundi

Poisid ja tüdrukud eraldi

LIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitus
<p>LIKUMINE JA KULTUUR</p>	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates. Teadmiste hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises</p>

	<p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>	<p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides.</p> <p>Leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.</p> <p>Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi.</p>	<p>tegevuses.</p>
--	---	---	-------------------

		Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p> <p>10-12 tundi</p>	<p><b>Rivi -ja korraharjutused.</b> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena</p> <p><b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks</p> <p><b>Riistvõimlemine.</b> Künarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180°; jala hooga taha pööre 180°; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p>	<p>Oskab rivi- ja korraharjutusi</p> <p>Oskab iseseisvalt võimelda. Sooritab õpitud vaba harjutuskombinatsiooni muusika saatel.</p> <p>Oskab arendada oma kehalisi võimeid.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

	<b>Toenghüpe.</b> Hark- ja/või kägarhüpe.	<p>Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</p> <p>Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.</p>	
<b>LIIKUMISOSKUS</b> <b>ED</b> 10-12 tundi	Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks.	Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus. Suudab joosta järjest 10 minutit.  Sooritab täishoolt kaugushüppe	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,

	<p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Pallivise hoojooksult (7. kl).</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<p>Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hoojooksult pallivise.</p> <p>Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.</p>	<p>praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED</p> <p>18-24 tundi</p>	<p><b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente Sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted. .Mängib reeglite järgi.</p> <p>Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi. Mängib reeglite järgi.</p> <p>Kasutab erinevaid õpitud elemente</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p>

	<p>sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.</p> <p>Mäng.</p> <p>Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgpall</p> <p>Discgolf</p>	<p>mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL</p> <p>10 - 12 tundi</p>	<p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleelpööre.</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p>	<p>Laskub madalasendis.</p> <p><b>Teab pöördeid liikumiselt.</b></p> <p><b>Teab ja sooritab tõusu- , laskumis- ja pidurdusviise.</b></p> <p>Suusatab paaristõukelise</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende</p>



	<p>Paaristõukeline ühe- ja kaheammuline sõiduviiis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>ühesammulise sõiduviiisiga.</p> <p><b>Oskab üleminekut ühelt sõiduviiisilt teisele.</b></p> <p>Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisiga tempovarianti.</p> <p>Läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi. Teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.</p>	<p>võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>EDASILIIKUMIS OSKUS</p> <p>5-6 tundi</p>	<p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.</p> <p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p>	<p>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse</p> <p>Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme.</p> <p><b>Tantsib loovtantsu.</b></p> <p>Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p>

	<p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>		<p>tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>4 - 6 tundi</p>	<p>ORIENTEERUMINE</p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p> <p>·</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>	<p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.</p> <p>Oskab määrata suunda kompassiga</p> <p>Oskab lugeda kaarti ja maastikku.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>

## Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunniväliselt kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

## 8.klass

### III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

#### Põhikooli lõpetaja:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis, vabal ajal ja annab enda aktiivsusele hinnangu;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) leiab sobiva kehalise tegevuse haiguse järgselt ja traumadest taastumiseks;
- 4) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest
- 6) teab kehalisi võimeid, kehamassiindeksit ja seostab neid tervisega
- 7) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades ja analüüsib eesmärgi täitmist/mittetäitmist.

#### Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

## **Lõiming**

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

**Loodusained:** inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

**Kunstiained:** meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Sotsiaalsained:** seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

**Matemaatika:** aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppetundide arv : 70 tundi

Poisid ja tüdrukud eraldi

LIIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime</p>	<p>Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele.</p> <p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi.</p> <p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates.</p> <p>Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises tegevuses.</p>

	<p>arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.</p>	<p>säästes.</p> <p>Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid.</p> <p>Teab mis on olümpiamängud</p> <p>Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.</p>	
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p>	<p>Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja</p>	<p>Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.</p> <p>Sooritab vaba-harjutuskombinatsiooni</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline</p>

<p>10-12 tundi</p>	<p>harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p> <p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused öla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p>Riistvõimlemine. Küünarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).</p> <p>Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p>Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180<sup>0</sup>; jala hooga taha pööre 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p>Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.</p>	<p>muusika saatel.</p> <p>Arendada oma kehalisi võimeid. Valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p>	<p>harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--------------------	---	---	---



		<p>Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</p> <p>Sooritab hark- ja/või kägarhüpe.</p>	
<p>LIKUMISOSKUS ED 10-12 tundi</p>	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p> <p>Suudab joosta järjest 12 minutit.</p> <p>Sooritab täishoolt kaugushüppe.</p> <p>Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab paigalt kuulitõuke.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p>

	<p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge</p>		<p>tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS 18-24 tundi</p>	<p>Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p>Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>Sooritab tundides õpitud sportmängude.</p> <p>Sooritab ülalt pallingu, ründelöogi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine</p>

	<p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.</p> <p>Mäng.</p> <p>Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgpall</p> <p>Discgolf</p>	<p>Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL</p> <p>10 - 12 tundi</p>	<p>Suusatamine</p> <p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleelpööre.</p>	<p>Laskub madalasendis.</p> <p>Sooritab pöördeid liikumiselt.</p> <p>Teab ja sooritab tõusu-, laskumis- ja pidurdusviise.</p> <p>Suusatab paaristõukelise ühe- ja kahesammulise sõiduviisiga.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamisega arvestades nende</p>

	<p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p>Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.</p> <p>Suusatab kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti.</p> <p>Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantssi.</p>	<p>võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
EDASILIIKUMIS OSKUS	Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja	Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse.	Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja

<p>5-6 tundi</p>	<p>noormeeste arvule klassis.</p> <p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>	<p>Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme.</p> <p>Arutleb erinevate tantsustiilide üle.</p> <p>Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>4 - 6 tundi</p>	<p>Orienteerumine</p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p>	<p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.</p> <p>Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.</p> <p>Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks</p>

	<p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.</p>		<p>orienteerumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
--	---	--	--

## Hindamine

Õpitud oskuste hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitud oskuste hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitud oskuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.



## 9.klass

### III kooliastme õpitulemused liikumisõpetuses

#### Põhikooli lõpetaja:

- 1) on kehaliselt ja vaimselt aktiivne tunnis, vabal ajal ja annab enda aktiivsusele hinnangu;
- 2) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 3) leiab sobiva kehalise tegevuse haiguse järgselt ja traumadest taastumiseks;
- 4) oskab kasutada tehnoloogilisi vahendeid kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt enda kehaliste võimete tasemest
- 6) teab kehalisi võimeid, kehamassiindeksit ja seostab neid tervisega
- 7) arendab regulaarselt kehalisi võimeid erinevates keskkondades ja analüüsib eesmärgi täitmist/mittetäitmist.

#### Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ puhul on liikumisõpetusel kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ toetatakse liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng“ aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“ toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).



Läbiv teema „Kultuuriline identiteet“ kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskond“ toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon“ rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus“ seostub spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

## **Lõiming**

**Eesti keel ja kirjandus:** spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ning teksti mõistmine, eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled:** spordialades/liikumisviisides kasutatud võõrsõnadele ja mõistetele tähenduse leidmine.

**Loodusained:** inimtegevuse ja looduskeskkonna seosed spordis/liikumisel; erinevate eluvaldkondade võrdlemine, liikumiseks lihtsa plaani koostamine; tervis, ohutus ja hügieen. Keskkonna väärtustamine spordiga tegelemise kaudu; kinnistuvad bioloogias ja loodusõpetuses omandatud teadmised ja oskused.

**Kunstiained:** meelte tegevus, loovuse, tunnetuse ja vilumuste arendamine, isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele omanäolisi lahendusi, rütmi ja liikumise seostamine, ilu märkamine liikumises ja enda ümber looduses.

**Sotsiaalsained:** seoste loomine harjutuste sooritamisel, spordireeglite järgimine; teadmised õppekäikudelt; tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine läbi inimese-, loodus-, ühiskonnaõpetuse ja ajaloo.

**Matemaatika:** aeg, korduste arv, tulemuste võrdlemine; mõõtmistulemused, arvutamine; probleemülesanded, geomeetriliste kujundite kasutamine harjutuse sooritusel, arutlemine.

Õppetundide arv : 70 tundi

Poisid ja tüdrukud eraldi

LIIKUMISÕPETUS	Õppesisu	Õpitulemused	Metoodilised soovitus
LIIKUMINE JA KULTUUR	<p>Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.</p> <p>Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.</p> <p>Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus.</p> <p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime</p>	<p>Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi; teab, kuidas toimida sportides/liikudes juhtuda võivate õnnetusjuhtumite ja traumade puhul; oskab anda elementaarset esmaabi.</p> <p>Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes.</p> <p>Oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma</p>	<p>Edastatakse praktilise õppe käigus või õpilasi iseseisvale tööle suunates.</p> <p>Teadmistele hinnangu andmisel arvestada eelkõige õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi praktilises</p>

	<p>arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p> <p>Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.</p> <p>Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	<p>kehalisi võimeid.</p> <p>Teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid.</p> <p>Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordi- ja tantsuüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.</p>	<p>tegevuses.</p>
<p>LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL</p> <p>10-12 tundi</p>	<p><b>Rivi -ja korraharjutused.</b> Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b> Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine, üldarendavate võimlemisharjutuste kirjeldamine. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p>	<p>Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi.</p> <p>Sooritab õpitud vaba-harjutuskombinatsiooni muusika saatel.</p> <p>Oskab valida soojendusharjutusi</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks võimlemisega arvestades nende</p>

	<p><b>Rühi arengut toetavad harjutused.</b> Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.</p> <p><b>Riistvõimlemine.</b> Kүүnarvarstoengust hoogtõus taha ja harkistest trel ette (P).</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Kaks ratast kõrvale; kätelseis.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused poomil (T).</b> Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 180<sup>0</sup>; jala hooga taha pööre 180<sup>0</sup>; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.</p> <p><b>Toenghüpe.</b> Hark- ja/või kägarhüpe.</p>	<p>Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (P).</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas.</p> <p>Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel.</p> <p>Sooritab harjutuskombinatsiooni poomil (T).</p>	<p>võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.</p>
--	--	---	---

		Sooritab hark- ja/või kägarhüppe.	
LIIKUMISOSKUSED  10-12 tundi	<p>Sprindi eelsoojendusharjutused.</p> <p>Ringteatejooks.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.</p> <p>Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine.</p> <p>Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.</p>	<p>Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega.</p> <p>Määrustepärane ringteatejooks.</p> <p>Suudab joosta järjest 12 minutit.</p> <p>Sooritab täishoolt kaugushüppe.</p> <p>Sooritab üleastumistehnikas kõrgushüppe.</p> <p>Sooritab hooga kuulitõuke.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks kergejõustikuga arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
VAHENDITE	<b>Korvpall.</b> Palli põrgatamine, söötmine,	Sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente. Sooritab läbimurded	

<p>KÄSITSEMISOSKUSED</p> <p>18-24 tundi</p>	<p>püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Patted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5.</p> <p><b>Võrkpall.</b> Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi.</p> <p>Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.</p> <p>Saalihoki</p> <p>Pesapall</p> <p>Sulgpall</p> <p>Discgolf</p>	<p>paigalt ja liikumiselt ning patted. korvpallis. Mängib reeglite järgi.</p> <p>Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis. Mängib reeglite järgi.</p> <p>Kasutab erinevaid õpitud elemente mängusituatsioonides. Mäng reeglite järgi.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks sportmängudega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>EDASILIIKUMISOSKUSED VAHENDIL</p> <p>10 - 12 tundi</p>	<p>SUUSATAMINE</p> <p>Laskumine madalasendis.</p> <p>Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-,</p>	<p>Laskub madalasendis.</p> <p><b>Sooritab pöördeid liikumiselt.</b></p> <p><b>Teab ja sooritab tõusu-, laskumis-</b></p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,</p>

	<p>paralleelpööre.2</p> <p>Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.</p> <p>Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis.</p> <p>Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi.</p> <p>Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant.</p> <p>Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.</p>	<p><b>ja pidurdusviise.</b></p> <p>Suusatab õpitud sõiduviise.</p> <p><b>Oskab üleminekut ühelt sõiduviisilt teisele.</b></p> <p>Suusatab õpitud sõiduviise.</p> <p>Läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsti.</p>	<p>praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks suusatamisega ja/või uisutamise arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
EDASILIIKUMISOSKUS	<p>TANTSULINE LIIKUMINE</p> <p>Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeeste arvule klassis.</p>	<p>Tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse ning kombinatsioone autoritantsudest.</p> <p>Teab tantsulist oskussõnavara ja põhisamme.</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon,</p>

<p>5-6 tundi</p>	<p>Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.</p> <p>Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine.</p> <p>Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.</p>	<p>Arutleb erinevate tantsustiilide üle.</p> <p>Teab Eesti tantsupidude ja tantsukultuuri traditsioone.</p>	<p>praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks tantsulise liikumisega arvestades nende võimeid ja huve.</p> <p>Diferentseeritud töö.</p>
<p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p> <p>4 - 6 tundi</p>	<p><b>ORIENTEERUMINE</b></p> <p>Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine.</p> <p>Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine - väikeste objektide lugemine ja meeldejätmise. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga.</p> <p>Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine. Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine</p>	<p>Läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt.</p> <p>Oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku.</p> <p>Oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul. Oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada</p>	<p>Individuaalne ja rühmatöö; õpetamine ja vestlus, demonstratsioon, praktiline harjutamine.</p> <p>Kõikide õpilaste võimalikult suur kaasamine tegelemaks orienteerumisega arvestades nende</p>



	pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.		võimeid ja huve. Diferentseeritud töö.
--	--	--	--

## Hindamine

Õpitulemusi hinnates lähtutakse Põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust praktiliste ja/või kirjalike tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilast teavitatakse, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumisõpetuse tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase tervislikust seisundist – õpilane sooritab kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase tervislik seisund ei võimalda liikumisõpetuse ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumisõpetuse eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

III kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalisi võimeid mõõdetakse EUROFIT - testide abil. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase arengut ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Hinnatakse ka õpilase tunnivälisest kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.