

Ainevaldkond KEHALINE KASVATUS (LIIKUMISÕPETUS)

1. Ainevaldkondlikud pädevused.

Liikumisõpetuses rakendatakse põhikoolis põhimõtteid, et kujundada õpilaste eakohast liikumispädevust ja toetada nende positiivset hoiakut liikumise suhtes. Täpsemalt motivatsiooni, teadmisi, liikumisharjumust ja oskused tegeleda liikumisharrastusega igapäevaselt. Tegelda kehalise aktiivsusega ning suhtuda liikumisse positiivselt.

2. Ainevaldkonna õppeainete kaudu kujundatavate üldpädevuste arengu toetamise kirjeldus, põhimõtted.

Üldpädevused	Liikumisõpetuse kaudu toetatakse teadlikult ja järjepidevalt kõiki üldpädevusi. Selleks on oluline planeerida nende arendamine õppeprotsessi ühe osana ja neile teadlikult aega jätta.
1) kultuuri- ja väärtuspädevus	Järgib ausa mängu põhimõtteid - austab kaasmängijaid, kohtunikku, teab ja järgib mängureegleid. Käitub lugupidavalt kõigi osalejate ja pealtvaatajate suhtes. Looduskeskkonna kestlik kasutamine liikumistegevustes. Heaperemehelik keskkonna ja inventari kasutamine liikumistegevuseks.
2) sotsiaalne ja kodanikupädevus	Oskab aktsepteerida teiste inimeste erinevusi, teab ja järgib erinevate keskkondade reegleid, rahvuste eripärasid.
3) enesemääratluspädevus	Õpilane oskab hinnata oma kehalisi võimeid ning on valmis neid arendama, jälgib ja kontrollib oma käitumist, terveid eluviise ning väldib ohuolukordi. Suudab analüüsida nii oma nõrgemaid kui ka tugevamaid külgi.

4) õpipädevus	Õpilane oskab analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu aitab õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.
5) suhtluspädevus	Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitab ühiseid eesmärke, annab tagasisidet kaasõpilase sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.
6) matemaatika	Kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks.
7) ettevõtlikkuspädevus	Õpilane analüüsib oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandab tegevusi ning tegutseb sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.
8) digipädevus	Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, soovi korral enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

3. Ainevaldkonna õppeainete kaudu läbivate teemade käsitlemise kirjeldus, põhimõtted.

Õppekava läbivad teemad	Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi ning võimaldavad luua ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust, toetades õpilase suutlikkust oma teadmisi erinevates olukordades rakendada.
--------------------------------	---

1) elukestev õpe ja karjääri kujundamine	Toetab õpilase teadlikkust liikumisega seotud kutsevalikutest ja tervise hoidmise tähtsust igas eluvaldkonnas.
2) keskkond ja jätkusuutlik areng	Toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas.
3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus	Toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks koostöiste ja ettevõtlikkust toetavate ülesannete kaudu, traditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda seostavate liikumisürituste kaudu.
4) kultuuriline identiteet	Toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab omakultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloo vältel, on kultuuriliselt salliv ja koostööaldis.
5) teabekeskond ja meediakasutus	Õpilane suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot.
6) tehnoloogia ja innovatsioon	Õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakenduste vahendusel.
7) tervis ja ohutus	Liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks.
8) väärtused ja kõlblus	Õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja kõlbluspõhimõtete kujunemist läbivalt õppeprotsessi jooksul reeglite, ohutuse ja ausa mängu põhimõtete järgimise ja õpetaja eeskuju kaudu.

4. Ainevaldkonna õppeainete lõimingu rakendamise viisid ja kirjeldus.

Liikluskasvatusalaseid teemasid käsitletakse ainetundides, väärtustamaks ohutuid liiklusharjumusi. Iga-aastaselt toimuvad soovijatele jalgratturi koolitused 3.klassis ning on

võimalus sooritada eksam jalgrattajuhilubade saamiseks. Loovtöö projektide sooritamine liikumistegevusena – nt. võistluste,- liikumisürituste planeerimine ja läbiviimine.

5. Teiste ainevaldkondade õppeainete lõimingu rakendamise viisid ja kirjeldus.

Keel ja kirjandus. Liikumisalased mõisted ja terminoloogia, selle kasutamine suulise ja kirjaliku eneseväljendusvahendina.

Võõrkeeled. Suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse käigus; liikumisalane võõrkeelne terminoloogia; võõrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info otsimiseks.

Matemaatika. Matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega.

Loodusained (loodusõpetus, bioloogia, geograafia, füüsika, keemia). Liikumise seos erinevate loodusainete teemade ja mõistetega. Rõhuasetused on toitumise ja liikumise seosel, inimese tugi- ja liikumiselundkonnal ja liikumise mõjul tugi- ja liikumiselundkonnale.

Sotsiaalsained (inimeseõpetus, ajalugu, ühiskonnaõpetus). Liikumistegevused toetavad mõistmist sotsiaalainete teemadest rõhuasetusega liikumisega seotud minapildi ja enesehinnangu kujunemisel, tervisliku eluviiside komponentidel, stressi ja pinget ennetamise ja maandamise võimalustel, inimese liikumisharrastusega seotud huvidel ja liikumise olulisusel nii füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.

Tehnoloogia (tööõpetus, käsitöö ja kodundus, tehnoloogiaõpetus). Lõiming toetab endale liikumis- ja spordivahendite loomist.

Kunst ja muusika. Liikumine kui kunst. Liikumise ja muusika üksteist toetavad seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale.

6. Ainevaldkonna õppeainete õppekeskkonna mitmekesistamiseks kavandatud tegevused (sh õppekava rakendamist toetavad tegevused, õppekäigud ja muu taoline tunni- ja kooliväline tegevus).

Liikumisõpetuse tunnid korraldatakse sise- ja õuekeskkonnas. Sisekeskkonnas viiakse tunnid läbi ruumides, mis võimaldavad saavutada ainekavas toodud õpitulemusi. Nendeks on võimalik, aula, klassiruumid või muud ruumid, mis on kohand

Tundide mitmekesistamiseks kasutatakse Rakvere linna erinevaid spordirajatisi ja parke – linna staadionit, Palermo terviseraja jooksu- ja suusaradasid, Aqva ujulat ujumistundide läbiviimiseks, Rahvaaeda, Tammikut, väljõusaale ja kettagolfi rada. Võimalusel ka Rakvere spordikeskust ja Aqva spordikeskust.

Õppekava toetavad tegevused - õppekäigud, matkad loodusesse, aineteülesed õpiülesanded, praktilised ülesanded tundides. Osalemine kohalikel tervisespordiüritustel, iga-aastased spordinädalad, spordipäevad, liikumisalased projektipäevad.

Rahvakalendri tähtpäevade tähistamine nt. Vastlapäev, kooli tähtpäevad, kooli sünnipäev - Tunglajooks.

Õppe-eesmärgiga äppide ja veebiinfo kasutamine õppekäikudel, liikumistunni osana või iseseisvaks õppeks.

7. Õpetajate koostöö ja töö planeerimise põhimõtted.

Ainevaldkonnasiseselt suuline arutelu planeeritavate tundide ja ühisürituste sisu osas. Ülekooliliste või valdkonnaüleste koostööprojektide puhul nende koordineerimine või nende õnnestumisele kaasa aitamine.

8. Ainetundide jaotus.

Õppeaine/Klass	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	PRÕK § 15 lg 4
Liikumisõpetus	2	3	3	3	3	2	2	2	2	22

9. Õppekavas sätestatud õppeainete nimetustes või õppemahtudes tehtud erisused ja erisuste tegemise põhjendused.

Tundide mahtu ei ole muudetud. Liikumisõpetuse arendamine on kooskõlas Eesti elukestva õppe strateegia eesmärkidega, mis rõhutavad õppija aktiivset ja vastutustundlikku osalemist õppeprotsessis ning õpetaja kui õppimist kujundava ja arengut toetava õpikeskkonna looja rolli.

10. Ainevaldkonna õppeainete hindamise põhimõtted, erisuste kirjeldus.

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõttamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust

kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute (1.-6.klass) ja numbriliste hinnetega (7.-9. klass). Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning, millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hindamisel kasutatakse mitmeeristavat hindamist, sealjuures kõik arvestuslikud tööd peavad olema sooritatud. Kokkuvõtva hinde saamiseks peavad olema kõik arvestuslikud tööd sooritatud.

Hindelise arvestuste järelvastamiseks on aega 14 päeva alates hinde sisestamisest eKooli/Stuudiumi või õpilase naasmisest õppetööle pärast puudumist. Järelvastamine toimub õpetajaga kokkuleppel, kas tunni ajal või pärast tunde.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud eKooli tõiendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada. Suusatamisest vabastatud õpilane pöördub õpetaja poole koolis, selleks ei pea metsa kohale minema.

11. Ainevaldkonna õppeainetes hariduslike erivajadustega (andekad, tuge vajavad) õpilaste õppekorralduse, õpilaste arengu toetamise ja individuaalsuse arvestamise üldised põhimõtted.

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused. Osaleb ja pingutab jõukohaselt ühistegevustes, täidab ülesandeid eeskuju ja õpitud oskuste piirides.

Andekatel õpilastel on võimalus võistelda ja esindada kooli piirkondlikel ning vabariiklikel spordivõistlustel.

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

KLASS: 1. klass

TUNDIDE ARV ÕPPEAASTAS: 70 tundi

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Õpilane omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (erinevate spordialade/liikumisviiside) tehnika (olenevalt õpilasest võib olla tehnika lihtsustatud). Oskab õpitud alasid iseseisvalt või abiga sooritada, suudab võrrelda saadud tulemusi varasemate tulemustega. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa olles kas pealtvaataja või võistleja. Oskab teha meeskonnatööd, liikuda koos kaaslasega ning leppida kokku mängureegleid ja saavutada kompromisse. Täidab hügieeni- ja ohutusreegleid.

Aine läbimiseks vajaminevad õppevahendid: Liikumisõpetuse tunnis on vajalikud: lühikesed või pikad spordiriided (vastavalt ilmale ja asukohale), spordijalanõud, suusavarustus, ujumisvarustus.

Tunni toimumiskoha sisestab õpetaja eKooli, kui see toimub väljapool kooli territooriumi.

Valdavalt toimuvad tunnis õues. Õpetaja teavitab eKooli kaudu kui tund toimub siseruumides.

DIGIPÄDEVUSTE ARENDAMINE

Õpitakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Vajadusel kasutab õppetöös virtuaalseid õpikeskkondasid. Digi-keskkonnas suhtlemise oskuse omandamine. Oskus koos vanemaga otsida ja leida digivahendite abil erinevaid materjale, millest on abi erinevate spordialade tehnika õppimisel ja kehaliste võimete arendamisel.

HINDAMINE

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosast ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlesest, aga kohandatakse erinevalt õpilaste iseloomu ja võimekusega. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõttamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, 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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud eKooli tõiendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada.

ÕPPE KOHANDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused.

LIIKUMISOSKUSED	
Õppesisu	Õpitulemused
Edasiliikumisoskus - läbi erinevate mängude laste kehalise aktiivsuse tõstmine	
<p>Kõnni- ja jooksuoskus Jooksumängud (näiteks nuudlikull, banaanikull) Jooks erinevates keskkondades.</p> <p>Hüppeoskus Hüppemängud (näiteks kivi-paber-käärid rõngaste sees hüppamine) Hüppenööriga hüpped</p> <p>Ronimoskus Enda keharaskusega harjutuste sooritamine (erinevad jõuharjutused näiteks kõhulihaste harjutused, kükid) Ronimisvõtted (näiteks harjutused varbseinal)</p>	<p>Õpilane: Kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, koostöös paarilise- ja rühmaga.</p> <p>Oskab enda pikkusele vastavalt hüppenööri pikkust reguleerida. Hüppenööri hoie ja tiirutamine külje peal.</p> <p>Oskab ja suudab enda keharaskusega sooritada erinevaid harjutusi.</p>
Vahendil liikumisoskus	
<p>Oskus liikuda vahendil Murdmaasuusatamine (kohanemine suusavarustusega, oskus suusavarustust kinnitada, pakkida)</p> <p>Oskus liikuda ohutult ja kasutada turvavarustust Kaasliiklejatega arvestamine</p>	<p>Õpilane: Kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, oskab suusavarustust kinnitada, pakkida, transportida).</p> <p>Oskab arvestada klassikaaslastega erinevates liikumisülesannetes.</p>
Vahendi käsitemisoskus	
Viske- ja püüdmoskus (näiteks pehme palli viskamine ja püüdmine)	Õpilane:

	Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
Oskus kontrollida keha asendites	
Keha kontrollioskus asendites (näiteks tasakaal ühel jalal) Keha kontrollioskus liikumistel (näiteks veered) Keha kontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides (näiteks trel ette)	Õpilane: Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õppesisu	Õpitulemused
Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele (näiteks kas hingeldad pärast jooksu) Oskus mõõta kehalisi võimeid (Kuulata südamelööke) Aus mäng spordis	Õpilane: Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. Nimetab kehalisi võimeid. Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel ja abiga. Teab ja järgib enamasti ausa mängu põhimõtteid

KEHALINE AKTIIVSUS	
Õppesisu	Õpitulemused

<p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust On regulaarselt aktiivne tunnis ja vabal ajal Individuaalne koormus Erineva intensiivsusega liikumine</p>	<p>Õpilane: Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi oluolukorras.</p>
---	---

LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus liikuda looduses Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine Oskus liikuda ohutult ja järgida hügieeninõudeid Ohutu käitumine, liikumine erinevates keskkondades</p>	<p>Õpilane: Teab, et liikumine on kultuuri osa ja on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist. Õpilane riietub liikumiseks sobilikult Teab ohutusnõudeid.</p>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi Oskus juhtida emotsioone Tähelepanuharjutused Keskendumisharjutused Venitus- ja lõdvestusharjutused</p>	<p>Õpilane: Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja saab kogemuse nende sooritamisest. Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

KLASS: 2. klass

TUNDIDE ARV ÕPPEAASTAS: 105 tundi

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Õpilane omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (erinevate spordialade/liikumisviiside) tehnika. Oskab õpitud alasil iseseisvalt sooritada, suudab võrrelda saadud tulemusi varasemate tulemustega, sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa olles kas pealtvaataja või võistleja. Oskab teha meeskonnatööd, liikuda koos kaaslasega ning leppida kokku mängureegleid ja saavutada kompromisse. Täidab hügieeni- ja ohutusreegleid.

Aine läbimiseks vajaminevad õppevahendid: Liikumisõpetuse tunnis on vajalikud: lühikesed või pikad spordiriided (vastavalt ilmale ja asukohale), spordijalanõud, suusavarustus, ujumisvarustus.

Tunni toimumiskoha sisestab õpetaja eKooli, kui see toimub väljapool kooli territooriumi. Valdavalt toimuvad tunnis õues. Õpetaja teavitab eKooli kaudu kui tund toimub siseruumides.

DIGIPÄDEVUSTE ARENDAMINE

Oskus koos vanemaga otsida ja leida digivahendite abil erinevaid materjale, millest on abi erinevate spordialade tehnika õppimisel ja kehaliste võimete arendamisel.

HINDAMINE

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega, kasutatakse kirjalikku kirjeldavat tagasiside vormi. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, 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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud eKooli tõiendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada.

ÕPPE KOHANDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused.

LIIKUMISOSKUSED	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Edasiliikumisoskus - läbi erinevate mängude ja tegevuste kehalise aktiivsuse tõstmine. Kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koostöös paarilise- ja rühmaga.</p>	
<p>Kõnni- ja jooksuoskus Jooksumängud (nt. Nuudlikull, Pallikull, Hargikull jt.) Jooks erinevates keskkondades nt. maastikul, staadionil, sisetingimustes.</p> <p>Hüppeoskus Hüppeharjutused ja -mängud (nt. hüppemängud Kivi-paber-käärid, Kalamees, Maa ja Meri jt.) Hüppenööriiga hüpped - hüppamise tehnika õppimine.</p> <p>Ronimisoskus Enda keharaskusega harjutuste sooritamine Ronimine erinevatel vahenditel - nt. varbseinal, pingil, üle takistuste, roomamine</p> <p>Ujumine Ujumisoskuseni viivad harjutused, mängud. Veega kohanemise harjutused nt. mullide puhumine, näo vette panemine. Rinnuli, selili ujumine, vettehüpe jalad ees. Veeohutus, ujulas liikumise reeglid.</p>	<p>Õpilane: Tunneb rõõmu liikumisest ja mängimisest. Mängib lihtsamaid õpitud liikumis- ja jooksumänge.</p> <p>Oskab mängida õpitud hüppemänge.</p> <p>Oskab hüppenööri tiirutades hüpata.</p> <p>Kasutab edasiliikumisoskusi sh. ronimisoskust eri keskkondades, harjutustes. Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.</p> <p>On kohanenud veega, ujub kasutades abivahendeid. Teab ja järgib veeohutust.</p>
<p>Vahendil liikumisoskus - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	
<p>Oskus liikuda vahendil Murdmaasuusatamine - suuskadel edasiliikumisoskus. Mängud, tasakaaluharjutused suuskadel. Suusavarustuse kinnitamine, pakkimine, transportimine, hoiustamine.</p> <p>Oskus liikuda ohutult ja kasutada turvavarustust Käitumine viisakalt, ohutult ja ümbrust hoidvalt</p>	<p>Õpilane: Oskab suusavarustust kinnitada, pakkida, transportida, hoiustada. Mängib õpitud suusamänge, liigub suuskadel edasi, üles, alla kasutades õpitud tehnikaid. Oskab käituda viisakalt ja ohutult.</p>

Vahendi käsitemisioskus - käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	
<p>Viske- ja püüdmisioskus nt. palli vise ja püüdmine üksi, kaaslasele, vastu seina. Kaaslasega paaristöö, töö grupis.</p> <p>Põrgatamisioskus nt. erinevate pallide põrgatamine (korvpall, tennisepall, rahvastepall)</p> <p>Palli löömisioskus käega nt. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, palli löömine erinevate kehaosadega</p> <p>Palli löömisioskus jalaga nt. seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisioskus vahendiga nt. reketiga</p>	<p>Õpilane: Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Teeb palli viskamisel ja püüdmisel kaaslasega ja grupiga koostööd.</p>
Oskus kontrollida keha asendites - hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides	
<p>Võimlemine</p> <p>Akrobaatika. Erinevad veered. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja lihtsamates liikumistes.</p>	<p>Õpilane: Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel. Sooritab veered ette ja taha, toengud ja lihtsamad ümberpööratud asendid.</p>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus arendada kehalisi võimeid - koordineatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>Oskus mõõta kehalisi võimeid õpetaja abiga.</p>	<p>Õpilane: Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. Nimetab kehalisi võimeid. Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õppesisu	Õpitulemused
<p>On regulaarselt kehaliselt aktiivne Oskus tajuda ja anda hinnangut enda liikumisaktiivsusele - nt. kas oli raske/kerge, pingutasin/ei pingutanud. Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.</p>	<p>Õpilane: Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma. Märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab abi vajamist tunnis ja oskab kutsuda abi.</p>

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus liikuda looduses nt. erinevatel pinnastel ja reljeefidel liikumine. Liikumine tänaval, pargis, suusaradadel. Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine. Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus –käitumine erinevates situatsioonides.</p> <p>Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.</p>	<p>Õpilane: Teab, et liikumine on kultuuri osa ja on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist. Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.</p> <p>Teab, mida tähendab Aus mäng spordis ja järgib seda tegevustes.</p> <p>Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.</p>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus sooritada õpetaja abiga vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Keskendumine, tähelepanu. Meelerahuharjutused - venitus- ja lõdvestusharjutused.</p>	<p>Õpilane: Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja saab kogemuse nende sooritamisest.</p>

	Sooritab õpetaja juhendamisel meeleraharjutusi, venitusharjutusi.
--	--

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

KLASS: 3. klass

TUNDIDE ARV ÕPPEAASTAS: 105 tundi

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Õpilane omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (erinevate spordialade/liikumisviiside) tehnika. Oskab õpitud alasid iseseisvalt sooritada, suudab võrrelda saadud tulemusi varasemate tulemustega, sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa olles kas pealtvaataja või võistleja. Oskab teha meeskonnatööd, liikuda koos kaaslasega ning leppida kokku mängureegleid ja saavutada kompromisse. Täidab hügieeni-ja ohutusreegleid.

Aine läbimiseks vajaminevad õppevahendid: Liikumisõpetuse tunnis on vajalikud: lühikesed või pikad spordiriided (vastavalt ilmale ja asukohale), spordijalanõud, suusavarustus, ujumisvarustus.

Tunni toimumiskoha sisestab õpetaja eKooli, kui see toimub väljapool kooli territooriumi. Valdavalt toimuvad tunnis õues. Õpetaja teavitab eKooli kaudu kui tund toimub siseruumides.

DIGIPÄDEVUSTE ARENDAMINE

Oskus koos vanemaga otsida ja leida digivahendite abil erinevaid materjale, millest on abi erinevate spordialade tehnika õppimisel ja kehaliste võimete arendamisel.

HINDAMINE

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega, kasutatakse kirjalikku kirjeldavat tagasiside vormi. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, 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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud eKooli tõendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada.

ÕPPE KOHANDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused.

LIIKUMISOSKUSED	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Edasiliikumisoskus - läbi erinevate mängude ja tegevuste kehalise aktiivsuse tõstmine. Edasiliikumisoskused erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koostöös paarilise- ja rühmaga.</p>	
<p>Kõnni- ja jooksuoskus Jooksumängud nt. Kullimängud, Joonekull, Sabakull, Trips-traps-trull, Uka-Uka jt. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Matkamine - nt. lühimatk linna- või looduskeskkonnas, kooli ümbruses.</p> <p>Hüppeoskus Hüppeharjutused- ühel jalal hüpped, koosjalad hüpped, hüpped kaugusele, hüpped üles, üle takistuse. Hüppemängud- nt. Jänesed ja püüdjad, rõngastesse hüpped, redelil hüpped. Hüppenööri hüpped - jalad koos hüppamine, koordinatsioon.</p> <p>Ronimisoskus Enda keharaskusega harjutuste sooritamine Ronimisharjutused- ja tegevused nt. Takistusrada, varbseinal ronimine, rõngastest läbi ronimine. Ohtlike olukordade mõistmine ja vältimine.</p> <p>Ujumine Ujumisoskuseni viivad harjutused, mängud. Hõljumine, sukeldumine, rinnuli ja selili ujumine. Oma võimete hindamine vees, veeohutus.</p>	<p>Õpilane: Mängib lihtsamaid õpitud liikumis-ja jooksumänge. Teeb koostööd paarilise ja rühmaga.</p> <p>Jookseb erinevat tüüpi maastikul.</p> <p>Teab ja oskab linnas või looduses grupiga liikuda.</p> <p>Oskab mängida õpitud hüppemänge.</p> <p>Oskab hüppenööri tiirutades jalad koos hüpata.</p> <p>Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.</p> <p>Oskab ohutult liigelda.</p> <p>Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>
<p>Vahendil liikumisoskus - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	

<p>Oskus liikuda vahendil Murdmaasuusatamine - suuskadel edasiliikumisoskus. Mängud, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Oskus liikuda ohutult ja kasutada turvavarustust Kaaslastega arvestamine.</p>	<p>Õpilane: Mängib õpitud suusamänge, liigub suuskadel edasi, üles, alla kasutades õpitud tehnikaid.</p> <p>Oskab arvestada kaaslastega erinevates liikumisülesannetes ja mängudes.</p>
<p>Vahendi käsitemisoskus - käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p>	
<p>Viske- ja püüdmisoskus nt. palli vise ja püüdmine üksi, kaaslasele, vastu seinale. Viske- ja püüdmisega liikumismängud nt. Rahvastepall, Platsikuningas. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalt käe vise täpsusele. Põrgatamisoskus nt. erinevate pallide põrgatamine (korvpall, tennisepall, rahvastepall). Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel. Palli löömisoskus käega nt. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, palli löömine erinevate kehaosadega. Palli löömisoskus jalaga nt. seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. Palli löömisoskus vahendiga nt. reketiga</p> <p>Lihtsamad kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmilise harjutused vahendite abil.</p>	<p>Õpilane: Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Teeb vahendiga käsitemisel kaaslasega ja grupiga koostööd. Mängib õpitud liikumis- ja pallimänge.</p>
<p>Oskus kontrollida keha asendites - hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides</p>	
<p>Võimlemine Akrobaatika. Erinevad veered. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Rippumine. Maandumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p>	<p>Õpilane: Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Sooritab veered ette ja taha, toengud ja ümberpööratud asendid. Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.</p>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus arendada kehalisi võimeid - koordineerimine, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.</p> <p>Oskus mõõta kehalisi võimeid. Tulemuste seostamine tervisega.</p>	<p>Õpilane: Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. Nimetab kehalisi võimeid.</p> <p>Sooritab tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmisi ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õppesisu	Õpitulemused
<p>On regulaarselt kehaliselt aktiivne. Oskus tajuda ja anda hinnangut enda liikumisaktiivsusele - enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Mõisted raske/kerge, pingutasin/ei pingutanud. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p> <p>Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine.</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi.</p>	<p>Õpilane: Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma.</p> <p>Märkab enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.</p> <p>Märkab abi vajamist ja oskab ohuolukorras kutsuda abi.</p>

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega. Nt. võimlemisharjutused, lihtsamad venitusharjutused, koordineerimisharjutused.</p> <p>Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.</p> <p>Liikumisüritus koolis/väljaspool kooli.</p>	<p>Õpilane: Teab, et liikumine on kultuuri osa ja on kogunud liikumisega seotud tegevuste loomist. Oskab üksi või kaaslastega koos ette näidata lihtsaid liikumisharjutusi.</p> <p>Teab ja järgib Ausa mängu põhimõtteid.</p> <p>Riietub liikumiseks sobilikult.</p> <p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana.</p>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.</p> <p>Oskus juhtida emotsioone. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p> <p>Meelerahu harjutused - keskendumis-, tähelepanelikkuse-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p>	<p>Õpilane: Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel ja saab kogemuse nende sooritamisest.</p> <p>Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

KLASS: 4. klass

TUNDIDE ARV ÕPPEAASTAS: 105 tundi

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Õpilane omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (erinevate spordialade/liikumisviiside) tehnika. Oskab õpitud alasid iseseisvalt sooritada, suudab võrrelda saadud tulemusi varasemate tulemustega, sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa olles kas pealtvaataja või võistleja. Oskab teha meeskonnatööd, liikuda koos kaaslasega ning leppida kokku mängureegleid ja saavutada kompromisse. Täidab hügieeni- ja ohutusreegleid.

Aine läbimiseks vajaminevad õppevahendid: Liikumisõpetuse tunnis on vajalikud: lühikesed või pikad spordiriided (vastavalt ilmale ja asukohale), spordijalanõud, suusavarustus, ujumisvarustus.

Tunni toimumiskoha sisestab õpetaja eKooli, kui see toimub väljapool kooli territooriumi. Valdavalt toimuvad tunnis õues. Õpetaja teavitab eKooli kaudu kui tund toimub siseruumides.

DIGIPÄDEVUSTE ARENDAMINE

Oskus koos vanemaga otsida ja leida digivahendite abil erinevaid materjale, millest on abi erinevate spordialade tehnika õppimisel ja kehaliste võimete arendamisel.

HINDAMINE

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega, kasutatakse kirjalikku kirjeldavat tagasiside vormi. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, 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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud eKooli tõendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada.

ÕPPE KOHANDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused.

LIIKUMISOSKUSED	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Edasiliikumisoskus - läbi erinevate mängude ja tegevuste kehalise aktiivsuse tõstmine. Edasiliikumisoskused erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koostöös paarilise- ja rühmaga.</p>	
<p>Kõnni- ja jooksuoskus Jooksumängud nt. Kullimängud, paariskull, ketikull Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Matkamine - nt. matk linna- või looduskeskkonnas, kooli ümbruses.</p> <p>Hüppeoskus Hüppeharjutused- hüpates edasi liikumine, hüpped üles, üle takistuse. Hüppemängud- nt. Jänesed ja püüdjad, rõngastesse hüpped, redelil hüpped. Hüppenööriga hüpped - jalad koos hüppamine, koordineatsioon.</p> <p>Ronimoskus Enda keharaskusega harjutuste sooritamine Ronimisharjutused- ja tegevused nt. varbseinal ronimine takistuste läbimisega</p> <p>Ujumine Ujumisoskuseni viivad harjutused, mängud. Hõljumine, sukeldumine, rinnuli ja selili ujumine. Oma võimete hindamine vees, veeohutus.</p>	<p>Õpilane: Kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja koostöös paarilise ja rühmaga. Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.</p> <p>Oskab mängida õpitud hüppemänge.</p> <p>Oskab hüppenööri tiirutades jalad koos hüpata.</p> <p>Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.</p> <p>Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>
<p>Vahendil liikumisoskus - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	
<p>Oskus liikuda vahendil Murdmaasuusatamine - suuskadel edasiliikumisoskus. Mängud,</p>	<p>Õpilane: Mängib õpitud suusamänge, liigub suuskadel edasi, üles, alla kasutades</p>

tasakaaluharjutused suuskadel. Kükki ja püsti harjutused	õpitud tehnikaid. Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas.
Vahendi käsitsemisoskus - käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks	
<p>Viske- ja püüdmisoskus nt. palli vise ja püüdmine paarides, põrgatusega vastu seina. Viske- ja püüdmisega liikumismängud nt. Platsikuningas, Rahvastepall.</p> <p>Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, vise täpsusele.</p> <p>Põrgatamisoskus nt. erinevas suurused pallide põrgatamine (korvpall, tennisepall, rahvastepall). Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid-põrgatamine vahelduvate kätega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine enda asukoha muutmise, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega nt. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, palli löömine erinevate kehaosadega.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga nt. seisva ja liikuva palli löömine paarilisele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga nt. reketiga</p> <p>Lihtsamad kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmis harjutused vahendite abil.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, -mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p>
Oskus kontrollida keha asendites - hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides	
<p>Võimlemine</p> <p>Akrobaatika. Erinevad veered. Toengud erinevate kehaosade peal.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Keha kontrollioskus asendites</p> <p>Keha kontrollioskus liikumistel</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.</p> <p>Rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid.</p> <p>Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.</p>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus arendada kehalisi võimeid - koordineerimine, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal. Arendamine toimub õpetaja juhendamisel vastavate mängude kaudu.</p> <p>Oskus mõõta kehalisi võimeid. Tulemuste seostamine enda olukorraga.</p>	<p>Õpilane: Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi. Püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal. Analüüsib ja arendab õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Õpilane on regulaarselt aktiivne tunnis ja vabal ajal. Oskus anda hinnangut enda liikumisaktiivsusele - enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine ja sekkumine.</p>	<p>Õpilane: Analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust. Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse õpetaja juhendamisel. Mõõdab enda südamelöögisagedust õpetaja juhendamisel. Teab soojendusharjutuste mõju. Teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast abi andmise viisi.</p>

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu	Õpitulemused
----------	--------------

<p>Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega. Nt. võimlemisharjutused, soojendus- ja venitusharjutused, koordineerimisharjutused.</p> <p>Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Mõistab liikumise ja kultuuri seost. On kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist. Oskab üksi ja kaaslastega koos ette näidata liikumisharjutusi.</p> <p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana.</p>
---	---

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.</p> <p>Oskus juhtida emotsioone. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Füüsilise valu tunnetamine.</p> <p>Meelerahu harjutused - keskendumis-, tähelepanelikkuse-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p> <p>Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

KLASS: 5. klass

TUNDIDE ARV ÕPPEAASTAS: 105 tundi

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Õpilane omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (erinevate spordialade/liikumisviiside) tehnika. Oskab õpitud alasid iseseisvalt sooritada, suudab võrrelda saadud tulemusi varasemate tulemustega, sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa olles kas pealtvaataja või võistleja. Oskab teha meeskonnatööd, liikuda koos kaaslasega ning leppida kokku mängureegleid ja saavutada kompromisse. Täidab hügieeni-ja ohutusreegleid.

Aine läbimiseks vajaminevad õppevahendid: Liikumisõpetuse tunnis on vajalikud: lühikesed või pikad spordiriided (vastavalt ilmale ja asukohale), spordijalanõud, suusavarustus, ujumisvarustus.

Tunni toimumiskoha sisestab õpetaja eKooli, kui see toimub väljapool kooli territooriumi. Valdavalt toimuvad tunnis õues. Õpetaja teavitab eKooli kaudu kui tund toimub siseruumides.

DIGIPÄDEVUSTE ARENDAMINE

Oskus koos vanemaga otsida ja leida digivahendite abil erinevaid materjale, millest on abi erinevate spordialade tehnika õppimisel ja kehaliste võimete arendamisel.

HINDAMINE

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangutega, kasutatakse kirjalikku kirjeldavat tagasiside vormi. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, 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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud eKooli tõendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada.

ÕPPE KOHANDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused.

LIIKUMISOSKUSED	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Edasiliikumisoskus - läbi erinevate mängude ja tegevuste kehalise aktiivsuse tõstmine. Edasiliikumisoskused erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koostöös paarilise- ja rühmaga.</p>	
<p>Kõnni- ja jooksuoskus Jooksumängud nt. Kullimängud erinevates variatsioonides. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Matkamine - nt. matk linna- või looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus Hüppeharjutused- hüpped kaugusele, hüpped üles, üle takistuse jooksu pealt. Hüppemängud- nt. redelil hüpped. Hüppenõoriga hüpped - harki-kokku hükked, koordinatsioon.</p> <p>Ronimoskus Enda keharaskusega harjutuste sooritamine Ronimisharjutused- ja tegevused nt. varbseinal ronimine erineval kõrgusel</p> <p>Ujumine Ujumisoskuseni viivad harjutused, mängud. Hõljumine, sukeldumine, rinnuli ja selili ujumine. Oma võimete hindamine vees, veeohutus.</p>	<p>Õpilane: Kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja koostöös paarilise ja rühmaga. Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.</p> <p>Oskab mängida õpitud hüppemänge.</p> <p>Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.</p> <p>Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>
<p>Vahendil liikumisoskus - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	
<p>Oskus liikuda vahendil Murdmaasuusatamine - suuskadel edasiliikumisoskus. Mängud, tasakaaluharjutused suuskadel. Kükki ja püsti harjutsued hoo pealt.</p>	<p>Õpilane: Mängib õpitud suusamänge, liigub suuskadel edasi, üles, alla kasutades õpitud tehnikaid. Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas.</p>

Vahendi käsitemisioskus - käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Viske- ja püüdmisioskus nt. palli vise ja püüdmise paarides, pörgatusega vastu seinale. Viske- ja püüdmisega liikumismängud nt. Platsikuningas, Rahvastepall.
Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, vise täpsusele.
Pörgatamisioskus nt. erinevas suurused pallide pörgatamine (korvpall, tennisepall, rahvastepall). Pörgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid-pörgatamine vahelduvate kätega, pörgatamine ja püüdmise, pörgatamine enda asukoha muutmisega, pörgatamine liikumisel.
Palli löömisioskus käega nt. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, palli löömine erinevate kehaosadega.
Palli löömisioskus jalaga nt. seisva ja liikuva palli löömine paarilisele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.
Palli löömisioskus vahendiga nt. reketiga

Lihtsamad kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisunnetuse harjutused vahendite abil.

Õpilane:
Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, -mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

Oskus kontrollida keha asendites - hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides

Akrobaatika. Erinevad veered.
Toenglamangu erinevad võimalused.
Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.
Keha kontrollioskus asendites
Keha kontrollioskus liikumistel

Õpilane:
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.
Rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid.
Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus arendada kehalisi võimeid - koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal. Arendamine toimub õpetaja juhendamisel vastavate harjutuste kaudu.</p> <p>Oskus mõõta kehalisi võimeid. Tulemuste seostamine enda kehalise võimekusega.</p>	<p>Õpilane: Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi. Püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal. Analüüsib ja arendab õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Õpilane on regulaarselt aktiivne tunnis ja vabal ajal.</p> <p>Oskus anda hinnangut enda liikumisaktiivsusele - enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine.</p> <p>Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.</p>	<p>Õpilane: Kaardistab enda igapäevast kehalist aktiivsust. Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse õpetaja juhendamisel. Mõõdab enda südamelöögisagedust õpetaja juhendamisel. Mõistab soojendusharjutuste tähtsust. Teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast abistamise võimalust.</p>

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu	Õpitulemused
----------	--------------

<p>Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega. Oskus liikuda looduses. Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.</p>	<p>Õpilane: Mõistab liikumise ja kultuuri seost. On kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist. Oskab üksi ja kaaslastega koos ette näidata liikumisharjutusi. Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana.</p>
--	---

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Oskus juhtida emotsioone. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Füüsilise valu talitsemine. Meelerahu harjutused - keskendumis-, tähelepanelikkuse-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p>	<p>Õpilane: Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

KLASS: 6.klass

TUNDIDE ARV ÕPPEAASTAS: 70 tundi

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Õpilane omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (erinevate spordialade/liikumisviiside) tehnika. Oskab õpitud alasil iseseisvalt sooritada, suudab võrrelda saadud tulemusi varasemate tulemustega, sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa olles kas pealtvaataja või võistleja. Oskab teha meeskonnatööd, liikuda koos kaaslasega ning leppida kokku mängureegleid ja saavutada kompromisse. Täidab hügieeni-ja ohutusreegleid.

Aine läbimiseks vajaminevad õppevahendid: Liikumisõpetuse tunnis on vajalikud: lühikesed või pikad spordiriided (vastavalt ilmale ja asukohale), spordijalanõud, suusavarustus, ujumisvarustus.

Tunni toimumiskoha sisestab õpetaja eKooli, kui see toimub väljapool kooli territooriumi. Valdavalt toimuvad tunnis õues. Õpetaja teavitab eKooli kaudu kui tund toimub siseruumides.

DIGIPÄDEVUSTE ARENDAMINE

Õpitakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Vajadusel kasutab õppetöös virtuaalseid õpikeskkondasid. Digi-keskkonnas suhtlemise oskuse omandamine. Oskus iseseisvalt otsida ja leida digivahendite abil erinevaid materjale, millest on abi erinevate spordialade tehnika õppimisel ja kehaliste võimete arendamisel.

HINDAMINE

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 kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. 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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hinnatakse kokkuvõtvalt A (arvestatud) või MA (mittearvestatud), sealjuures kõik arvestuslikud tööd

peavad olema sooritatud. Hindelise arvestuste järelvastamiseks on aega 14 päeva alates hinde sisestamisest eKooli või õpilase naasmisest õppetööle pärast puudumist. Järelvastamine toimub õpetajaga kokkuleppel, kas tunni ajal või pärast tunde.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud eKooli tõendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada. Suusatamisest vabastatud õpilane pöördub õpetaja poole koolis, selleks ei pea metsa kohale minema.

ÕPPE KOHANDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused.

LIIKUMISOSKUSED	
Õppesisu	Õpitulemused
Edasiliikumisoskus Edasiliikumisoskused erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koostöös paarilise- ja rühmaga.	
Kõnni- ja jooksuoskus Jooksumängud, näiteks joonekull Jooks erinevates keskkondades (maastikujooks, staadionil) Matkamine looduskeskkonnas Orienteerumine linnas objektide põhjal Hüppeoskus Hüppeharjutused Hüpete kasutamine treeninguna ja hüppemängud Hüppenööriga hüpped, erinevad kombinatsioonid Ronimoskus Kangidega jõulinnakus enda keharaskusega harjutuste sooritamine. Rippumine Ujumine Ujumisoskuseni viivad harjutused, mängud	Õpilane: Kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja koostöös paarilise ja rühmaga. Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.
Vahendil liikumisoskus	
Oskus liikuda vahendil Murdmaasuusatamine. Kestvussõit. Varustuse hooldus Uisutamine. Pidurdamise ja pööramise tehnika õppimine	Õpilane: Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas. Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.
Vahendi käsitsemisoskus Lihtsustatud reeglitega vahendit kasutades sportmängude harjutamine	
Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel, mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4), lihtsustatud reeglitega. Omaloomingulised mängud vahenditega.	Õpilane: Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, -mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

<p>Näiteks korvpall ühe korvi all</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Näiteks võrkpall</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused. Näiteks jalgpall</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, kurikaga spordialadele. Näiteks sulgpall, pesapall</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisegaduse harjutused vahendite abil. Näiteks koostöömängud</p>	
<p>Oskus kontrollida keha asendites Tasakaalu hoidmine asendites</p>	
<p>Keha kontrollioskus asendites Keha kontrollioskus liikumistel Näiteks akrobaatika. Kangil rippumine. Toenglamang.</p>	<p>Õpilane: Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone. Rakendab kehahoitu ja -asendite hoidmise oskuseid.</p>

<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane algatab ise aktiivse mängu või sportliku tegevuse.</p>	
<p>Õppesisu</p>	<p>Õpitulemused</p>
<p>Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele Oskus arendada kehalisi võimeid. Näiteks osavus ja tasakaal Oskus mõõta kehalisi võimeid. Näiteks takistusraja läbimine Tervislik toitumine</p>	<p>Õpilane: Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi. Püstatab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal. Arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist. Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne</p> <p>Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust</p> <p>Arendava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine</p> <p>Õpilane on regulaarselt aktiivne tunnis ja vabal ajal</p> <p>Erineva intensiivsusega liikumine</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Kaardistab ja analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust.</p> <p>Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse õpetaja juhendamisel.</p> <p>Mõõdab enda südamelöögisagedust õpetaja juhendamisel.</p> <p>Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi.</p> <p>Teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.</p>

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus liikuda looduses</p> <p>Oskus liikuda maastikul määrates asukoha objektide abil</p> <p>Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine</p> <p>Oskus liikuda ohutult ja järgida hügieeninõudeid</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost.</p>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi</p> <p>Oskus juhtida emotsioone. Näiteks enda kontrollimine füüsilises vihahoos</p> <p>Tähelepanuharjutused. Tiimitöös enda panuse andmine</p> <p>Venitus- ja lõdvestusharjutused</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.</p> <p>Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p> <p>Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

KLASS: 7. klass

TUNDIDE ARV ÕPPEAASTAS: 70 tundi

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Õpilane omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (erinevate spordialade/liikumisviiside) tehnika. Oskab õpitud alasiseseisvalt sooritada, suudab võrrelda saadud tulemusi varasemate tulemustega, sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa olles kas pealtvaataja või võistleja. Oskab teha meeskonnatööd, liikuda koos kooslasega ning leppida kokku mängureegleid ja saavutada kompromisse. Täidab hügieeni-ja ohutusreegleid.

Aine läbimiseks vajaminevad õppevahendid: Liikumisõpetuse tunnis on vajalikud: lühikesed või pikad spordiriided (vastavalt ilmale ja asukohale), spordijalanõud, suusavarustus, ujumisvarustus.

Tunni toimumiskoha sisestab õpetaja eKooli, kui see toimub väljapool kooli territooriumi. Valdavalt toimuvad tunnis õues. Õpetaja teavitab eKooli kaudu kui tund toimub siseruumides.

DIGIPÄDEVUSTE ARENDAMINE

Õpitakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Vajadusel kasutab õppetöös virtuaalseid õpikeskkondasid. Digi-keskkonnas suhtlemise oskuse omandamine. Oskus iseseisvalt otsida ja leida digivahendite abil erinevaid materjale, millest on abi erinevate spordialade tehnika õppimisel ja kehaliste võimete arendamisel.

HINDAMINE

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 kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. 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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hindelise arvestuste järelvastamiseks on aega 14 päeva alates hinde sisestamisest eKooli või õpilase naasmisest

õppetööle pärast puudumist. Järelvastamine toimub õpetajaga kokkuleppel, kas tunni ajal või pärast tunde.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud eKooli tõendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada. Suusatamisest vabastatud õpilane pöördub õpetaja poole koolis, selleks ei pea metsa kohale minema.

ÕPPE KOHANDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused.

LIIKUMISOSKUSED	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Edasiliikumisoskus Edasiliikumisoskused erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koostöös paarilise- ja rühmaga.</p>	
<p>Kõnni- ja jooksuoskus Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuualad, maastikujooks. Matk looduskeskkonnas Erinevad jooksumängud (paarilise püüdmine) Orienteerumine linnas lihtsa kaardi põhjal</p> <p>Hüppeoskus Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades (kaugushüpe, hüppemängud). Hüpitsaga kestvushüpped</p> <p>Ronimoskus Kangidega jõulinnakus enda keharaskusega harjutuste sooritamine. Rippumine</p> <p>Ujumine Kestvusujumine, arendavad harjutused</p>	<p>Õpilane: Kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, koostöös paarilisega. Seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.</p>
<p>Vahendil liikumisoskus</p>	
<p>Oskus liikuda vahendil Murdmaasuusatamine. Kestvussõit Uisutamine. Elementide õppimine</p>	<p>Õpilane: Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega. Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.</p>
<p>Vahendi käsitsemisoskus Spordiala tehnikaelementide õppimise jaoks juurdeviivad harjutused</p>	
<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4).</p>	<p>Õpilane: Käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p>

<p>Omaloomingulised mängud vahenditega. Näiteks korvpall</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Näiteks võrkpall ja rannavõrkpall</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja tehnikaelementide õppimine Näiteks jalgpall</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Näiteks sulgpall, saalihoki, pesapall</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, harjutused vahendite abil. Näiteks pink ja varbsein</p>	
<p>Oskus kontrollida keha asendites Tasakaalu hoidmine asendites</p>	
<p>Keha kontrollioskus asendites Keha kontrollioskus liikumistel Keha kontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides Näiteks akrobaatika. Erinevalt toengu hoidmine.</p>	<p>Õpilane: Koostab kehaasendit kombinatsioone. Seostab teadmisi ja oskusi asendite hoidmiseks.</p>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane mõistab ennast kui enda keha ja tervise eest vastutajat.

Õppesisu

Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele
Oskus arendada kehalisi võimeid. Näiteks Vastupidavus ja painduvus
Oskus mõõta kehalisi võimeid. Näiteks kiirjooks
Mõista liikumise ja toitumise tasakaalu

Õpitulemused

Õpilane:
Teab, kuidas on kehalised võimed seotud kehalise heaoluga.
Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste mõju kehale.
Püstitab eesmärged lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest.
Analüüsib enda kehalisi võimeid.
Hindab enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

KEHALINE AKTIIVSUS**Õppesisu**

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne
Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust
Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine
Õpilane on regulaarselt aktiivne tunnis ja vabal ajal
Tehnoloogiliste vahendite kasutamine
Erineva intensiivsusega liikumine

Õpitulemused

Õpilane:
Annab hinnangu oma päevasele kehalisele aktiivsusele.
Teab sportliku koormuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
Kasutab erinevaid tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks.
Oskab teha soojendusharjutusi.
Teab lihtsamaid esmaabi võtteid sporditegevusel saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu	Õpitulemused
Oskus liikuda looduses Oskus liikuda maastikul määrates asukoha teedevõrgustiku abil Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine Oskus liikuda turvaliselt ja järgida hügieeninõudeid	Õpilane: Väärtustab liikumist, sporti kultuuri osana ning ennast selle kandjana.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused
Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi Oskus juhtida emotsioone. Näiteks enda viha kontroll meeskonnamängus Tähelepanuharjutused. Näiteks liikumismängudes enda tegevuse jälgimine Venitus- ja lõdvestusharjutused	Õpilane: Valib iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Mõistab nende kasutamisevõimalusi. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju. Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

KLASS: 8. klass

TUNDIDE ARV ÕPPEAASTAS: 70 tundi

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Õpilane omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (erinevate spordialade/liikumisviiside) tehnika. Oskab õpitud alasi iseseisvalt sooritada, suudab võrrelda saadud tulemusi varasemate tulemustega, sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa olles kas pealtvaataja või võistleja. Oskab teha meeskonnatööd, liikuda koos kooslasega ning leppida kokku mängureegleid ja saavutada kompromisse. Täidab hügieeni- ja ohutusreegleid.

Aine läbimiseks vajaminevad õppevahendid: Liikumisõpetuse tunnis on vajalikud: lühikesed või pikad spordiriided (vastavalt ilmale ja asukohale), spordijalanõud, suusavarustus, ujumisvarustus.

Tunni toimumiskoha sisestab õpetaja eKooli, kui see toimub väljapool kooli territooriumi. Valdavalt toimuvad tunnis õues. Õpetaja teavitab eKooli kaudu kui tund toimub siseruumides.

DIGIPÄDEVUSTE ARENDAMINE

Õpitakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Vajadusel kasutab õppetöös virtuaalseid õpikeskkondasid. Digi-keskkonnas suhtlemise oskuse omandamine. Oskus iseseisvalt otsida ja leida digivahendite abil erinevaid materjale, millest on abi erinevate spordialade tehnika õppimisel ja kehaliste võimete arendamisel.

HINDAMINE

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. 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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hindelise arvestuste järelvastamiseks on aega 14 päeva alates hinde sisestamisest eKooli või õpilase naasmisest õppetööle pärast puudumist. Järelvastamine toimub õpetajaga kokkuleppel, kas tunni ajal või pärast tunde.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud eKooli tõendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada. Suusatamisest vabastatud õpilane pöördub õpetaja poole koolis, selleks ei pea metsa kohale minema.

ÕPPE KOHANDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused.

LIIKUMISOSKUSED	
Õppesisu	Õpitulemused
Edasiliikumisoskus Edasiliikumisoskused erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koostöös paarilise- ja rühmaga.	
Kõnni- ja jooksuoskus Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks. Matk looduskeskkonnas Erinevad jooksumängud ja reaktsioonikiiruse arendamine (klotsijooks) Orienteerumine linnas kaardi põhjal Hüppeoskus Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses ja hüppealades (kaugushüpe paku tabamisega, hüppemängud). Hüpitsaga kestvushüpped ja erinevad elemendid Ronimoskus Kangidega jõulinnakus enda keharaskusega harjutuste sooritamine. Surumised, tõmbed Ujumine Kestvusujumine, arendavad harjutused	Õpilane: Kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, spordialades ja koostöös paarilise ja rühmaga. Seostab liikumisoskuseid võimaliku harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.
Vahendil liikumisoskus	
Oskus liikuda vahendil Murdmaasuusatamine. Kestvussõit Uisutamine. Erinevate elementide õppimine	Õpilane: Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega. Teostab liikumisvahendi hooldusvõtteid.
Vahendi käsitsemisoskus Spordialade tehnikaelementide omandamine	
Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud korrektsete reeglite põhjal. Omaloomingulised mängud vahenditega.	Õpilane: Käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.

<p>Näiteks käsipall</p> <p>Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud mängudele. Näiteks võrkpall ja rannavõrkpall</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused. Näiteks jalgpall</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi-kurikaga spordialadele. Näiteks sulgpall, saalihoki, pesapall</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu arendavad harjutused vahendite abil. Näiteks discgolf</p>	
<p>Oskus kontrollida keha asendites Tasakaalu hoidmine asendites, liikumistel</p>	
<p>Keha kontrollioskus asendites Keha kontrollioskus liikumistel Keha kontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides Näiteks akrobaatika. Erinevalt toengu hoidmine, paarilise kontrollimine</p>	<p>Õpilane: Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilisega. Seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.</p>

<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED Õpilane mõistab soojendusharjutuste olulisust ja oskab neid ise läbi viia.</p>	
<p>Õppesisu</p>	<p>Õpitulemused</p>
<p>Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele Oskus arendada kehalisi võimeid. Näiteks kiirus ja vastupidavus Oskus mõõta kehalisi võimeid. Näiteks vastupidavus jooksus Püüda hoida liikumise ja toitumise tasakaalu</p>	<p>Õpilane: Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise tugevdamisega. Mõistab kehalisi võimeid arendavate harjutuste toimet. Püstitab lühiajalisi eesmärke mõõdetud kehaliste võimete tulemustest lähtuvalt. Analüüsib enda kehalisi võimeid ja jälgib eesmärgi täitmist. Mõistab enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne</p> <p>Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust</p> <p>Arendava liikumise põhimõtte mõistmine</p> <p>Õpilane on regulaarselt aktiivne tunnis ja vabal ajal</p> <p>Individuaalne koormus</p> <p>Erineva intensiivsusega liikumine</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Annab hinnangu enda igapäevasele kehalisele aktiivsusele.</p> <p>Teab erineva raskusastmega koormuse mõju kehale ja leiab endale sobiva.</p> <p>Kasutab erinevaid subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks.</p> <p>Oskab teha soojendus- ja lõdvestusharjutusi.</p> <p>Teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p>

LIIKUMINE JA KULTUUR

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus liikuda mitmekülgses looduses</p> <p>Oskus liikuda maastikul määrates asukoha</p> <p>Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja selle järgimine kõigi suhtes</p> <p>Oskus liikuda erinevates keskkondades ohutult ja järgida hügieeninõudeid</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Väärtustab liikumist, sporti kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana.</p>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.</p> <p>Oskus juhtida emotsioone. Näiteks verbaalse keelekasutuse kontroll</p> <p>Keskendumisharjutused. Näiteks enda sooritusel keskendumine</p> <p>Venitus- ja lõdvestusharjutused. Staatilised venitused</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Seostab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades.</p> <p>Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p> <p>Tunneb enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p>

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

KLASS: 9. klass

TUNDIDE ARV ÕPPEAASTAS: 70 tundi

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Õpilane omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (erinevate spordialade/liikumisviiside) tehnika. Oskab õpitud alasi iseseisvalt sooritada, suudab võrrelda saadud tulemusi varasemate tulemustega, sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa olles kas pealtvaataja või võistleja. Oskab teha meeskonnatööd, liikuda koos kaaslasega ning leppida kokku mängureegleid ja saavutada kompromisse. Täidab hügieeni- ja ohutusreegleid.

Aine läbimiseks vajaminevad õppevahendid: Liikumisõpetuse tunnis on vajalikud: lühikesed või pikad spordiriided (vastavalt ilmale ja asukohale), spordijalanõud, suusavarustus, ujumisvarustus.

Tunni toimumiskoha sisestab õpetaja eKooli, kui see toimub väljapool kooli territooriumi. Valdavalt toimuvad tunnis õues. Õpetaja teavitab eKooli kaudu kui tund toimub siseruumides.

DIGIPÄDEVUSTE ARENDAMINE

Õpitakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Vajadusel kasutab õppetöös virtuaalseid õpikeskkondasid. Digi-keskkonnas suhtlemise oskuse omandamine. Oskus iseseisvalt otsida ja leida digivahendite abil erinevaid materjale, millest on abi erinevate spordialade tehnika õppimisel ja kehaliste võimete arendamisel.

HINDAMINE

Õpitulemusi hinnates lähtutakse põhikooli riikliku õppekava üldosa ning teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja kaasatõetamist tunnis, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega. Õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata. 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 hindeharjutusena 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 õppe eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Hindelise arvestuste järelvastamiseks on aega 14 päeva alates hinde sisestamisest eKooli või õpilase naasmisest õppetööle pärast puudumist. Järelvastamine toimub õpetajaga kokkuleppel, kas tunni ajal või pärast tunde.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Kui vanem on kirjutanud eKooli tõendi, siis tuleb õpilasel sellest õpetajat teavitada. Suusatamisest vabastatud õpilane pöördub õpetaja poole koolis, selleks ei pea metsa kohale minema.

ÕPPE KOHANDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused.

LIIKUMISOSKUSED	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Edasiliikumisoskus Edasiliikumisoskused erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koostöös paarilise- ja rühmaga.</p>	
<p>Kõnni- ja jooksuoskus Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks. Matk looduskeskkonnas Jooksumängud ja strateegiamängud (lippude varastamine) Orienteerumine metsas lihtsama kaardi põhjal</p> <p>Hüppeoskus Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (takistusradadel) ja hüppealades (kaugushüpe, hüppemängud) Hüpitsaga erinevatest elementidest koosneva kombinatsiooni harjutamine</p> <p>Ronimoskus Kangidega jõulinnakus enda keharaskusega harjutuste sooritamine. Rippes käte kõverdamine</p> <p>Ujumine Kestvusujumine, arendavad harjutused</p>	<p>Õpilane: Kasutab teadlikult edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja koostöös paarilise ning rühmaga. Seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse, igapäevase liikumisviisi ja spordialadega.</p>
<p>Vahendil liikumisoskus</p>	
<p>Oskus liikuda vahendil Murdmaasuusatamine. Kestvussõit Uisutamine. Kombinatsioonide õppimine</p>	<p>Õpilane: Liigub edasi vahendil erinevas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega. Hooldab vahendeid nende heakorra eesmärgil.</p>
<p>Vahendi käsitsemisoskus Kõik mängud reeglitepäraselt, täisväljakul</p>	
<p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud õigete</p>	<p>Õpilane: Käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, reeglitepäraselt sportmängudes</p>

<p>mängijate arvuga. Näiteks korvpall</p> <p>Palli löömisoskus käega. Mängud palli löömisega seotud mängudele. Näiteks võrkpall ja rannavõrkpall</p> <p>Palli löömisoskus jalaga. Näiteks jalgpall</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga. Mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. Näiteks sulgpall, saalihoki, pesapall</p> <p>Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu arendavad tegevused. Näiteks discgolf</p>	<p>ja teiste oskuste arendamiseks.</p>
<p>Oskus kontrollida keha asendites Tasakaalu hoidmine asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides</p>	
<p>Keha kontrollioskus asendites Keha kontrollioskus liikumistel Keha kontrollioskus asendite ja liikumiste kombinatsioonides Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Näiteks akrobaatika. Erinevalt toengu hoidmine vahelduvalt jalgade liigutamise</p>	<p>Õpilane: Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga. Seostab teadmisi ja oskusi kehahoia ja -asendite hoidmiseks.</p>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane mõistab tundi kui tervikut, kus oskab teha ise soojendusharjutusi ning pärast juhendatud põhiosa lõdvestusharjutusi ja venitusi.

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus tajuda ja anda hinnangut enda kehalistele võimetele Oskus arendada kehalisi võimeid. Näiteks vastupidavus ja jõud Oskus mõõta kehalisi võimeid. Näiteks jõud Oskus hoida liikumise ja toitumise tasakaalu</p>	<p>Õpilane: Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega. Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste pikaajalist toimet. Püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt mõõdetud kehaliste võimete tasemest. On saanud kogemuse kehaliste võimete regulaarsest arendamisest. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.</p>

KEHALINE AKTIIVSUS	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne</p> <p>Oskus hinnata enda kehalist aktiivsust</p> <p>Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine</p> <p>Õpilane on regulaarselt aktiivne tunnis ja vabal ajal</p> <p>Tehnoloogiliste vahendite kasutamine</p> <p>Individuaalne koormus</p> <p>Erineva intensiivsusega liikumine</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Annab hinnangu enda igapäevasele kehalisele aktiivsusele.</p> <p>Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks.</p> <p>Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.</p> <p>Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks.</p> <p>Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ja mõistab nende olulisust.</p> <p>Rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust.</p> <p>Teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.</p>

LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus liikuda erinevas looduskeskkonnas</p> <p>Oskus liikuda maastikul määrates asukohta ja suunda</p> <p>Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine</p> <p>Spordivõistluse küllastamine pealtvaatajana</p> <p>Oskus liikuda enda ja teiste suhtes ohutult ja järgida hügieeninõudeid</p>	<p>Õpilane:</p> <p>Väärtustab liikumist, sporti kultuuri osana</p> <p>Olles ise selle kandja ning loojana.</p>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

Õppesisu	Õpitulemused
Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi. Oskus juhtida emotsioone. Näiteks enda verbaalse keelekasutuse kontrollimine Tähelepanuharjutused Keskendumisharjutused. Näiteks enne spordivõistlust Venitus- ja lõdvestusharjutused. Dünaamilised venitused	Õpilane: Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate tugevate emotsioonidega.