

1. Kehaline kasvatus ainekava.....	1
1.1 LÕK Liikumisõpetus 1. klass.....	1
1.2 LÕK Liikumisõpetus 2. klass.....	4
1.3 LÕK Liikumisõpetus 3. klass.....	7
1.4 LÕK Liikumisõpetus 4. klass.....	9
1.5 LÕK Liikumisõpetus 5. klass.....	13
1.6 LÕK Liikumisõpetus 6. klass.....	17
1.7 LÕK Liikumisõpetus 7. klass.....	21
1.8 LÕK Liikumisõpetus 8. klass.....	25
1.9 LÕK Liikumisõpetus 9. klass.....	29

1. Kehaline kasvatus ainekava

1.1 LÕK Liikumisõpetus 1. klass

THMK LÕK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: esimene	Klass: 1.	Tundide arv: 2 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
Liikumistundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Keskkonda hoidev, kaaslasi austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.		

<p>Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.</p>	
<p>Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Liikumisõpetuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. 2. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. 3. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. 4. Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavail liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. 5. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele. 6. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks. 7. Primaarne on osavuse, liigutuskoordinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused. 	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh <u>õpistrateegiate</u> rakendamine, diferentseerimise võimalused</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. • Teab liikumine on tervisele kasulik ja oskab nimetada 3 ebatervislikku ja 3 tervislikku toiduainet. <p>LIIKUMISOSKUSED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kasutab õpetaja juhendamisel ja/või koostöös õpetajaga edasiliikumise oskusi (kõnd, jooks, hüpped, ronimine, tantsimine) • Õpilane kohaneb veega ja ületab veekartuse. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi mänguliste tegevuste. 2. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine. 3. Erinevad teemavaldkonnad võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane teeb õpetaja juhendamisel ja/või koostöös õpetajaga kehatunnetusharjutused.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane teab, et peab igapäevaselt liikuma.
- Õpilane teab, et kehalise koormuse järgselt peab jooma vett.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane teab, et toimuvad spordivõistlused/-üritused ja osaleb kooli korraldatud spordipäevadel.

Õppesisu sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused:

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Esimese kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotud harjutuste kaudu. Oluline, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisoskusi nõudvatest tegevustes, sest selle kaudu arendab ta ka kehalisi võimeid.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane sooritab kõnni- ja jooksuharjutusi, hüppeharjutusi ning -mänge õpetaja juhendamisel.
- Õpilane tutvub ja rakendab õpetaja juhendamisel basseiniruumi reeglitega: veeohutus, hügieen, inventari kasutamine vees. On kohanenud veega: sooritab põhiharjutusi vees (hõljumised, libisemised) abivahendiga, proovib lihtsamaid sukeldumisharjutusi.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendi käsitlemisoskusi (viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu) õpetaja juhendamisel erinevates liikumistegevustes sh liikumismängudes.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab lühiajaliselt õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahu harjutused. Näiteks: südamelöögisageduse jälgimine (kiirus, muutlikkus). Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.
- Õpilane proovib erinevaid liikumisviise ning hindab nende meeldivust iseendale.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane proovib sooritada erineva intensiivsusega liikumistegevusi ja koostöös õpetajaga kirjeldab kogetud aistinguid (hingeldamine, pulsi tõusmine, higistamine).

- Õpilane annab tagasisidet liikumisõpetuse tunni aktiivsusest (käemärgid, piktogramm, pildid vms).
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel soojendus- ja venitusharjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms).
- Õpilane osaleb kooli spordipäeval.
- Täiskasvanu juhendamisel vahetab õpilane riideid ning jalanõud, jälgib sealjuures ilmastiku olukorda, peseb peale liikumistegevust näo ja käed. Enne ja pärast ujumistundi peseb kogu keha. Õpilane täidab õpetaja poolt seatud ohtusnõudeid (ujula ohutusreeglid, õigete spordivahendite kasutamine).
- Õpilane liigub täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid).
- Õpilane peab õpetaja juhendamisel kinni jalakäijatele seatud liikluseeskirjast (nt. oskab minna üle tee - “peatu, vaata, veendu!”, jälgib autosid, kasutab liikumiseks kõnniteed).

1.2 LÕK Liikumisõpetus 2. klass

THMK LÕK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: esimene	Klass: 2.	Tundide arv: 2 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Liikumistundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.</p> <p>Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.</p>		
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Liikumisõpetuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. 2. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. 3. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. 		

<p>4. Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavail liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel.</p> <p>5. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele.</p> <p>6. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks.</p> <p>7. Primaarne on osavuse, liigutuskoodinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh <u>õpistrateegiate</u> rakendamine, diferentseerimise võimalused</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. • Teab liikumine on tervisele kasulik ja oskab nimetada 3 ebatervislikku ja 3 tervislikku toiduainet. <p>LIIKUMISOSKUSED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kasutab õpetaja juhendamisel ja/või koostöös õpetajaga edasiliikumise oskusi (kõnd, jook, hüpped, ronimine, tantsimine) • Õpilane kohaneb veega ja ületab veekartuse. <p>VAIMNE JA KEHALINE TERVIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teeb õpetaja juhendamisel ja/või koostöös õpetajaga kehatunnetusharjutused. <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab, et peab igapäevaselt liikuma. • Õpilane teab, et kehalise koormuse järgselt peab jooma vett. <p>LIIKUMINE JA KULTUUR</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi mänguliste tegevuste. 2. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine. 3. Erinevad teemavaldkonnad võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

- Õpilane teab, et toimuvad spordivõistlused/-üritused ja osaleb kooli korraldatud spordipäevadel.

Õppesisu sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused:

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Esimese kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotud harjutuste kaudu. Oluline, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisosi nõudvatest tegevustes, sest selle kaudu arendab ta ka kehalisi võimeid.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane sooritab kõnni- ja jooksuharjutusi, hüppeharjutusi ning -mänge õpetaja juhendamisel.
- Õpilane tutvub ja rakendab õpetaja juhendamisel basseiniruumi reeglitega: veeohutus, hügieen, inventari kasutamine vees. On kohanenud veega: sooritab põhiharjutusi vees (hõljumised, libisemised) abivahendiga, proovib lihtsamaid sukeldumisharjutusi.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendi käsitlemisosi (viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu) õpetaja juhendamisel erinevates liikumistegevustes sh liikumismängudes.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab lühiajaliselt õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahu harjutused. Näiteks: südame löögisageduse jälgimine (kiirus, muutlikkus). Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.
- Õpilane proovib erinevaid liikumisviise ning hindab nende meeldivust iseendale.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane proovib sooritada erineva intensiivsusega liikumistegevusi ja koostöös õpetajaga kirjeldab kogetud aistinguid (hingeldamine, pulsi tõusmine, higistamine).
- Õpilane annab tagasisidet liikumisõpetuse tunni aktiivsusest (käemärgid, piktogramm, pildid vms).
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel soojendus- ja venitusharjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms).
- Õpilane osaleb kooli spordipäeval.
- Täiskasvanu juhendamisel vahetab õpilane riideid ning jalanõud, jälgib sealjuures ilmastiku olukorda, peseb peale liikumistegevust näo ja käed. Enne ja pärast ujumistundi peseb kogu keha. Õpilane täidab õpetaja poolt seatud ohtusnõudeid (ujula ohutusreeglid, õigete spordivahendite kasutamine).
- Õpilane liigub täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid).

- Õpilane peab õpetaja juhendamisel kinni jalakäijatele seatud liicluseeskirjast (nt. oskab minna üle tee - “peatu, vaata, veendu!”, jälgib autosid, kasutab liikumiseks kõnniteed).

1.3 LÕK Liikumisõpetus 3. klass

THMK LÕK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: esimene	Klass: 3.	Tundide arv: 2 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Liikumistundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisharrastuste soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.</p> <p>Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.</p>		
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Liikumisõpetuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. 2. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. 3. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piires ka suulise korralduse järgi. 4. Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavatel liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. 5. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihaskgruppidele. 6. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks. 7. Primaarne on osavuse, liigutuskoodinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused. 		
Õpitulemused:	Metoodilised soovitusel, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused	
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED		

- Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.
- Teab liikumine on tervisele kasulik ja oskab nimetada 3 ebatervislikku ja 3 tervislikku toiduainet.

LIKUMISOSKUSED

- Õpilane kasutab õpetaja juhendamisel ja/või koostöös õpetajaga edasiliikumise oskusi (kõnd, jooks, hüpped, ronimine, tantsimine)
- Õpilane kohaneb veega ja ületab veekartuse.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane teeb õpetaja juhendamisel ja/või koostöös õpetajaga kehatunnetusharjutused.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane teab, et peab igapäevaselt liikuma.
- Õpilane teab, et kehalise koormuse järgselt peab jooma vett.

LIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane teab, et toimuvad spordivõistlused/-üritused ja osaleb kooli korraldatud spordipäevadel.

1. Kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi mänguliste tegevuste.
2. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimetega arvestamine.
3. Erinevad teemavaldkonnad võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

Õppesisu sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused:

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Esimese kooliastmes toimub kehaliste võimete arendamine liikumismängude ja oma keharaskusega seotud harjutuste kaudu. Oluline, et õpilane oleks aktiivne erinevaid liikumisoskusi nõudvatest tegevustes, sest selle kaudu arendab ta ka kehalisi võimeid.

LIKUMISOSKUSED

- Õpilane sooritab kõnni- ja jooksuharjutusi, hüppeharjutusi ning -mänge õpetaja juhendamisel.
- Õpilane tutvub ja rakendab õpetaja juhendamisel basseiniruumi reeglitega: veeohutus, hügieen, inventari kasutamine vees. On kohanenud veega: sooritab põhiharjutusi vees (hõljumised, libisemised) abivahendiga, proovib lihtsamaid sukeldumisharjutusi.

- Õpilane kasutab erinevaid vahendi käsitlemisoskusi (viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu) õpetaja juhendamisel erinevates liikumistegevustes sh liikumismängudes.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab lühiajaliselt õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahu harjutused. Näiteks: südame löögisageduse jälgimine (kiirus, muutlikkus). Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.
- Õpilane proovib erinevaid liikumisviise ning hindab nende meeldivust iseendale.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane proovib sooritada erineva intensiivsusega liikumistegevusi ja koostöös õpetajaga kirjeldab kogetud aistinguid (hingeldamine, pulsi tõusmine, higistamine).
- Õpilane annab tagasisidet liikumisõpetuse tunni aktiivsusest (käemärgid, piktogramm, pildid vms).
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel soojendus- ja venitusharjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms).
- Õpilane osaleb kooli spordipäeval.
- Täiskasvanu juhendamisel vahetab õpilane riideid ning jalanõud, jälgib sealjuures ilmastiku olukorda, peseb peale liikumistegevust näo ja käed. Enne ja pärast ujumistundi peseb kogu keha. Õpilane täidab õpetaja poolt seatud ohtusnõudeid (ujula ohutusreeglid, õigete spordivahendite kasutamine).
- Õpilane liigub täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid).
- Õpilane peab õpetaja juhendamisel kinni jalakäijatele seatud liikluseeskirjast (nt. oskab minna üle tee - “peatu, vaata, veendu!”, jälgib autosid, kasutab liikumiseks kõnniteed).

1.4 LÕK Liikumisõpetus 4. klass

THMK LÕK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 4.	Tundide arv: 3 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada eakohast liikumispädevust motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda,		

tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

1. Liikumisõpetuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist.
2. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama.
3. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.
4. Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavail liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel.
5. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele.
6. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks.
7. Primaarne on osavuse, liigutuskoodinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.
8. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses.
9. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.

Õpitulemused:

Õpitulemuste saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, õpikeskkonda ja kooli võimalusi.

Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.

1. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö,

- Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega
- Õpilane mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi (kõnd, jooks, hüpped, ronimine, tantsimine) eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides.
- Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutus alaseid oskusi.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane teeb õpetaja juhendamisel ja/või koostöös õpetajaga kehatunnetusharjutused.
- Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust õpetaja suunavate küsimuste abil.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormus järgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane on tutvunud ausa mängu mõistega.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane teab, et toimuvad spordivõistlused/-üritused ja osaleb kooli korraldatud spordipäevadel.
- Õpilane oskab liikuda koos täiskasvanuga linnas ja looduses.

aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.

2. Erinevad teemavaldkonnad võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

Õppesisu sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused:

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.

- Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi koostöös õpetaja juhendamisel/suunamisel;
- Õpilane teab ja oskab nimetada kehalisi võimeid
- Õpilane oskab anda lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele (hea, hästi, suurepärane);
- Õpilane järgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid liht korraldusi;
- Õpilane sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis.
- Oskab kasutada toitumise hindamiseks “taldriku reeglit”, kasutab liikumise hindamiseks igapäevast sammude arvu.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane valib õpetaja juhendamisel kõnni- ja jooksuharjutuste sooritamiseks sobiva tempo ja proovib seda iseseisvalt hoida ning vajadusel kohandada vastavalt oma võimetele/enesetundele.
- Õpilane on omandanud edasiliikumisoskused vees: rinnuli ja selili ujumine. Sukeldub eseme põhjast toomiseks.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendi käsitlemisoskusi (viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu) koostöös paarilisega.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendeid liikumistegevuse rikastamiseks vaba aja tegevustes (iseseisvalt, täiskasvanu suunamisel): suusatamine, kelgutamine, uisutamine.
- Õpilane oskab õpetaja suunamisel puhastada kasutatud vahendid ning asetab need tagasi oma kohale.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab etteantud aja jooksul õpetaja juhendamisel erinevaid meelerahu- ja kehatunnetuse harjutusi.
- Õpilane mõistab, et erinevatele inimestele meeldivad ning sobivad erinevad liikumisviisid ning sobiva liikumise harrastamine parandab sinu tuju ning enesetunnet.
- Õpilasel on olemas teadmised emotsioonidega toimetulemise viisidest/meetoditest ning õpetaja juhendamisel püüab neid rakendada.

KEHALINE AKTIIVSUS

Liikumine, liikumismängud, osavusmängud

- Õpilane teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- Õpilane teab kehaliste harjutuste sooritamise ohte ja seda, kuidas õnnetusjuhtumi korral käituda.
- Õpilane teab jooksu- ja hüppeharjutusi, täidab ohutusnõudeid jooksus, hüpetes ja visates.
- Õpilane oskab sportida erinevates sportimispaikades, järgida ja täita õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid.
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel liikumiseks ettevalmistavaid soojendus- ja taastumist toetavaid venitusharjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.
- Õpilane oskab küsida ja kutsuda abi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumis)mängu, tantsu või ürituse koostöös õpetajaga.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms).
- Õpilasel on tekkinud harjumus ning oskus vahetada riideid ning jalanõusid iseseisvalt, pesta peale liikumistegevust nägu, keha ja käed. Enne ja pärast ujumistundi peseb kogu keha. Õpilane täidab õpetaja poolt seatud ohtusnõudeid iseseisvalt.
- Õpilane oskab ise hinnata, millised riided on sobilikud valitud liikumistegevuseks (õueriided ja siseriided).
- Õpilane liigub täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid) ja tagasisidestab saadud kogemust täiskasvanule.
- Õpilane orienteerub kooli ümbruses vastavalt tänava nimedele ja oskavad leida tuttavaid/tunnis eelnevalt külastatud sihtkohti. On tutvunud erinevate kaardirakendustega nutiseadmes ning kasutab neid koostöös õpetajaga.
- Õpilane proovib erinevaid tantsulisi liikumisi video või õpetaja juhendamisel ja proovib seostada milliseid emotsioone erinevad tantsulised liikumised temas tekitavad.

1.5 LÕK Liikumisõpetus 5. klass

THMK LÕK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 5.	Tundide arv: 3 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada eakohast liikumispädevust motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.		

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

1. Liikumisõpetuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist.
2. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama.
3. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.
4. Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavatel liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel.
5. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele.
6. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks.
7. Primaarne on osavuse, liigutuskordinaatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.
8. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses.
9. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.

Õpitulemused:

Õpitulemuste saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, õpikeskkonda ja kooli võimalusi.

Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilanene osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.
- Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega
- Õpilane mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel

1. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi (kõnd, jooks, hüpped, ronimine, tantsimine) eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides.
- Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutus alaseid oskusi.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane teeb õpetaja juhendamisel ja/või koostöös õpetajaga kehatunnetusharjutused.
- Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust õpetaja suunavate küsimuste abil.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormus järgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane on tutvunud ausa mängu mõistega.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane teab, et toimuvad spordivõistlused/-üritused ja osaleb kooli korraldatud spordipäevadel.
- Õpilane oskab liikuda koos täiskasvanuga linnas ja looduses.

2. Erinevad teemavaldkonnad võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

Õppesisu sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused:

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.

- Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi koostöös õpetaja juhendamisel/suunamisel;
- Õpilane teab ja oskab nimetada kehalisi võimeid
- Õpilane oskab anda lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele (hea, hästi, suurepärane);
- Õpilane järgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid liht korraldusi;
- Õpilane sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis.
- Oskab kasutada toitumise hindamiseks “taldriku reeglit”, kasutab liikumise hindamiseks igapäevast sammude arvu.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane valib õpetaja juhendamisel kõnni- ja jooksuharjutuste sooritamiseks sobiva tempo ja proovib seda iseseisvalt hoida ning vajadusel kohandada vastavalt oma võimetele/enesetundele.
- Õpilane on omandanud edasiliikumisoskused vees: rinnuli ja selili ujumine. Sukeldub eseme põhjast toomiseks.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendi käsitlemisoskusi (viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu) koostöös paarilisega.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendeid liikumistegevuse rikastamiseks vaba aja tegevustes (iseseisvalt, täiskasvanu suunamisel): suusatamine, kelgutamine, uisutamine.
- Õpilane oskab õpetaja suunamisel puhastada kasutatud vahendid ning asetab need tagasi oma kohale.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab etteantud aja jooksul õpetaja juhendamisel erinevaid meelerahu- ja kehatunnetuse harjutusi.
- Õpilane mõistab, et erinevatele inimestele meeldivad ning sobivad erinevad liikumisviisid ning sobiva liikumise harrastamine parandab sinu tuju ning enesetunnet.
- Õpilasel on olemas teadmised emotsioonidega toimetulemise viisidest/meetoditest ning õpetaja juhendamisel püüab neid rakendada.

KEHALINE AKTIIVSUS

Liikumine, liikumismängud, osavusmängud

- Õpilane teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- Õpilane teab kehaliste harjutuste sooritamise ohte ja seda, kuidas õnnetusjuhtumi korral käituda.
- Õpilane teab jooksu- ja hüppeharjutusi, täidab ohutusnõudeid jooksus, hüpetes ja visates.

- Õpilane oskab sportida erinevates sportimispaikades, järgida ja täita õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid.
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel liikumiseks ettevalmistavaid soojendus- ja taastumist toetavaid venitusarjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.
- Õpilane oskab küsida ja kutsuda abi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumis)mängu, tantsu või ürituse koostöös õpetajaga.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms).
- Õpilasel on tekkinud harjumus ning oskus vahetada riideid ning jalanõusid iseseisvalt, pesta peale liikumistegevust nägu, keha ja käed. Enne ja pärast ujumistundi peseb kogu keha. Õpilane täidab õpetaja poolt seatud ohtusnõudeid iseseisvalt.
- Õpilane oskab ise hinnata, millised riided on sobilikud valitud liikumistegevuseks (õueriided ja siseriided).
- Õpilane liigub täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid) ja tagasisidestab saadud kogemust täiskasvanule.
- Õpilane orienteerub kooli ümbruses vastavalt tänava nimedele ja oskavad leida tuttavaid/tunnis eelnevalt külastatud sihtkohti. On tutvunud erinevate kaardirakendustega nutiseadmes ning kasutab neid koostöös õpetajaga.
- Õpilane proovib erinevaid tantsulisi liikumisi video või õpetaja juhendamisel ja proovib seostada milliseid emotsioone erinevad tantsulised liikumised temas tekitavad.

1.6 LÕK Liikumisõpetus 6. klass

THMK LÕK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 6.	Tundide arv: 3 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada eakohast liikumispädevust motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.</p> <p>Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.</p>		
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:		

1. Liikumisõpetuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist.
2. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama.
3. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.
4. Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavatel liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel.
5. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele.
6. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks.
7. Primaarne on osavuse, liigutuskoodinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.
8. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses.
9. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.

Õpitulemused:

Õpitulemuste saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, õpikeskkonda ja kooli võimalusi.

Metoodilised soovitusid, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes.
- Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega
- Õpilane mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi (kõnd, jooks, hüpped, ronimine, tantsimine) eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides.
- Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutus alaseid oskusi.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

1. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine.
2. Erinevad teemavaldkonnad võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

- Õpilane teeb õpetaja juhendamisel ja/või koostöös õpetajaga kehatunnetusharjutused.
- Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust õpetaja suunavate küsimuste abil.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormus järgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane on tutvunud ausa mängu mõistega.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane teab, et toimuvad spordivõistlused/-üritused ja osaleb kooli korraldatud spordipäevadel.
- Õpilane oskab liikuda koos täiskasvanuga linnas ja looduses.

Õppesisu sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused:

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi.

- Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi koostöös õpetaja juhendamisel/suunamisel;
- Õpilane teab ja oskab nimetada kehalisi võimeid
- Õpilane oskab anda lihtsa hinnangu enda kehalistele võimetele (hea, hästi, suurepärane);
- Õpilane järgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid liht korraldusi;
- Õpilane sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis.
- Oskab kasutada toitumise hindamiseks "taldriku reeglit", kasutab liikumise hindamiseks igapäevast sammude arvu.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane valib õpetaja juhendamisel kõnni- ja jooksuharjutuste sooritamiseks sobiva tempo ja proovib seda iseseisvalt hoida ning vajadusel kohandada vastavalt oma võimetele/enesetundele.
- Õpilane on omandanud edasiliikumisoskused vees: rinnuli ja selili ujumine. Sukeldub eseme põhjast toomiseks.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendi käsitlemisoskusi (viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu) koostöös paarilisega.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendeid liikumistegevuse rikastamiseks vaba aja tegevustes (iseseisvalt, täiskasvanu suunamisel): suusatamine, kelgutamine, uisutamine.
- Õpilane oskab õpetaja suunamisel puhastada kasutatud vahendid ning asetab need tagasi oma kohale.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab etteantud aja jooksul õpetaja juhendamisel erinevaid meelerahu- ja kehatunnetuse harjutusi.
- Õpilane mõistab, et erinevatele inimestele meeldivad ning sobivad erinevad liikumisviisid ning sobiva liikumise harrastamine parandab sinu taju ning enesetunnet.
- Õpilasel on olemas teadmised emotsioonidega toimetulemise viisidest/meetoditest ning õpetaja juhendamisel püüab neid rakendada.

KEHALINE AKTIIVSUS

Liikumine, liikumismängud, osavusmängud

- Õpilane teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- Õpilane teab kehaliste harjutuste sooritamise ohte ja seda, kuidas õnnetusjuhtumi korral käituda.
- Õpilane teab jooksu- ja hüppeharjutusi, täidab ohutusnõudeid jooksus, hüpetes ja visates.
- Õpilane oskab sportida erinevates sportimispaikades, järgida ja täita õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid.
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel liikumiseks ettevalmistavaid soojendus- ja taastumist toetavaid venitusharjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.
- Õpilane oskab küsida ja kutsuda abi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumis)mängu, tantsu või ürituse koostöös õpetajaga.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms).
- Õpilasel on tekkinud harjumus ning oskus vahetada riideid ning jalanõusid iseseisvalt, pesta peale liikumistegevust nägu, keha ja käed. Enne ja pärast ujumistundi peseb kogu keha. Õpilane täidab õpetaja poolt seatud ohtusnõudeid iseseisvalt.

- Õpilane oskab ise hinnata, millised riided on sobilikud valitud liikumistegevuseks (õueriided ja siseriided).
- Õpilane liigub täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid) ja tagasisidestab saadud kogemust täiskasvanule.
- Õpilane orienteerub kooli ümbruses vastavalt tänava nimedele ja oskavad leida tuttavaid/tunnis eelnevalt külastatud sihtkohti. On tutvunud erinevate kaardirakendustega nutiseadmes ning kasutab neid koostöös õpetajaga.
- Õpilane proovib erinevaid tantsulisi liikumisi video või õpetaja juhendamisel ja proovib seostada milliseid emotsioone erinevad tantsulised liikumised temas tekitavad.

1.7 LÕK Liikumisõpetus 7. klass

THMK LÕK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 7.	Tundide arv: 2 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.</p>		
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust. 2. Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgseid liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisv. 3. Õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid. 4. Õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale. 5. Liikumisõpetuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. 6. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. 		

<p>7. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.</p> <p>8. Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavatel liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel.</p> <p>9. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele.</p> <p>10. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks.</p> <p>11. Primaarne on osavuse, liigutuskoodinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh <u>õpistrateegiate</u> rakendamine, diferentseerimise võimalused <i>(Mis tegevused või ülesanded aitavad jõuda õpitulemuste saavutamisele; kuidas toetada)</i></p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega • Õpilane mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel, püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest. • Õpilane mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele <p>LIIKUMISOSKUSED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi (kõnd, jooks, hüpped, ronimine, tantsimine) eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides. • Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid <p>VAIMNE JA KEHALINE TERVIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib ja sooritab koostöös õpetajaga vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.. • Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine. 2. Erinevad teemavaldkonnad võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust õpetaja suunavate küsimuste abil.
- Õpilane teab, milline on intensiivne ja milline rahulik liikumine ja leiab endale sobiva koormuse.
- Õpilane kasutab koostöös täiskasvanuga erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab koostöös õpetajaga liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult (mäng, harjutus, tööleht).
- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid koostöös õpetajaga.
- Õpilane järgib täiskavanu abil liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda täiskasvanu juhendamisel..

Õppesisu sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused:

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane teab terviseiga seotud kehalisi võimeid: vastupidavus, painduvus, jõud, kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus.
- Õpilane püstitab koostöös õpetajaga oma kehaliste võimete arendamiseks individuaalseid eesmärke lähtuvalt oma varasemast võimekusest/tulemustest.
- Õpilane teab peamisi toitainete grupe. Õpilane seostab toitumist ja liikumist omavahel.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane mõistab kõndimist ja jooksmist kui harrastus- ja treeningvormi ja proovib neid iseseisvalt rakendada (nt maastikujooks, kestmisjooks, kepikõnd, matkamine). Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).
- Õpilane rakendab erinevaid ujumisoskusi iseseisvalt vees liikumiseks, kasutab ujumist kehalise aktiivsuse vormine, teab ja rakendab veeohutuse reegleid.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendeid liikumistegevusi sportlikul eesmärgil (treening): suusatamine, kelgutamine, uisutamine, pallimängud.
- Õpilane oskab õpetaja suunamisel puhastada kasutatud vahendid ning asetab need tagasi oma kohale.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab etteantud aja jooksul õpetaja juhendamisel erinevaid meelerahu- ja kehatunnetuse harjutusi.
- Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse, mis toetab tema vaimset ja füüsilist tervist.
- Õpilasel on olemas teadmised emotsioonidega toimetulemise viisidest/meetoditest ning õpetaja juhendamisel püüab neid rakendada.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- Õpilane oskab valida endale sobiva treeningu ja hinnata selle intensiivsust lihtsustatud skaalal: kerge, mõõdukas, raske..
- Õpilane oskab kohandada oma liikumise aktiivsust vastavalt enesetundele.
- Õpilane teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- Õpilane teab kehaliste harjutuste sooritamise ohte ja seda, kuidas õnnetusjuhtumi korral käituda.
- Õpilane teab jooksu- ja hüppeharjutusi, täidab ohutusnõudeid jooksus, hüpetes ja visates.
- Õpilane oskab sportida erinevates sportimispaikades, järgida ja täita õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid.
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel liikumiseks ettevalmistavaid soojendus- ja taastumist toetavaid venitusharjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.
- Õpilane oskab küsida ja kutsuda abi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumise)mängu, tantsu või ürituse koostöös õpetajaga ning sõnastada koostöös õpetajaga/kaaslastega selle reeglid ning õpetaja juhendamisel tegevuse läbi viia.
- Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse
- Õpilane jälgib juhendamisel erinevates liikumise olukordades ausa mängu põhimõtteid: austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine, koostöö, üksteisega arvestamine, kokkulepetest kinnipidamine.
- Õpilane mõistab hügieeninõuete tähtsust ning rakendab seda nii koolis kui väljaspool kooli.

- Õpilane oskab ise hinnata, millised riided on sobilikud valitud liikumistegevuseks (õueriided ja siseriided), vajadusel korrigeerib liikumistegevuse jooksul oma riietust vastavalt olude muutumisele (lisab riideid/võtab vähemaks). Kasutab lisavahendeid oma riietuse täiendamiseks (helkurid, vihmakeep vms).
- Õpilane liigub iseseisvalt või täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid). Oskab liikuda looduskeskkonnas olenemata ilmastikuoludest.
- Õpilane orienteerub Tartu linnas vastavalt tänava nimedele ja oskavad leida tuttavaid/eelnevalt külastatud sihtkohti. On tutvunud erinevate kaardirakendustega nutiseadmes,
- Õpilane vaatab või proovib iseseisvalt tantsida erinevate kultuuriruumide tantse.

1.8 LÕK Liikumisõpetus 8. klass

THMK LÕK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 8.	Tundide arv: 2 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.</p>		
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust. 2. Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisev. 3. Õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid. 4. Õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale. 5. Liikumisõpetuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. 6. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. 		

<p>7. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi.</p> <p>8. Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavatel liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel.</p> <p>9. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele.</p> <p>10. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks.</p> <p>11. Primaarne on osavuse, liigutuskoodinatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh <u>õpistrateegiate</u> rakendamine, diferentseerimise võimalused <i>(Mis tegevused või ülesanded aitavad jõuda õpitulemuste saavutamisele; kuidas toetada)</i></p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega • Õpilane mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel, püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest. • Õpilane mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele <p>LIIKUMISOSKUSED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi (kõnd, jooks, hüpped, ronimine, tantsimine) eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides. • Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid <p>VAIMNE JA KEHALINE TERVIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib ja sooritab koostöös õpetajaga vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.. • Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine. 2. Erinevad teemavaldkonnad võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust õpetaja suunavate küsimuste abil.
- Õpilane teab, milline on intensiivne ja milline rahulik liikumine ja leiab endale sobiva koormuse.
- Õpilane kasutab koostöös täiskasvanuga erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab koostöös õpetajaga liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult (mäng, harjutus, tööleht).
- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid koostöös õpetajaga.
- Õpilane järgib täiskavanu abil liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda täiskasvanu juhendamisel..

Õppesisu sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused:

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane teab terviseiga seotud kehalisi võimeid: vastupidavus, painduvus, jõud, kiirus, koordinatsioon, tasakaal, osavus.
- Õpilane püstitab koostöös õpetajaga oma kehaliste võimete arendamiseks individuaalseid eesmärke lähtuvalt oma varasemast võimekusest/tulemustest.
- Õpilane teab peamisi toitainete grupe. Õpilane seostab toitumist ja liikumist omavahel.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane mõistab kõndimist ja jooksmist kui harrastus- ja treeningvormi ja proovib neid iseseisvalt rakendada (nt maastikujooks, kestmisjooks, kepikõnd, matkamine). Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

- Õpilane rakendab erinevaid ujumisoskusi iseseisvalt vees liikumiseks, kasutab ujumist kehalise aktiivsuse vormine, teab ja rakendab veeohutuse reegleid.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendeid liikumistegevusi sportlikul eesmärgil (treening): suusatamine, kelgutamine, uisutamine, pallimängud.
- Õpilane oskab õpetaja suunamisel puhastada kasutatud vahendid ning asetab need tagasi oma kohale.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab etteantud aja jooksul õpetaja juhendamisel erinevaid meelerahu- ja kehatunnetuse harjutusi.
- Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse, mis toetab tema vaimset ja füüsilist tervist.
- Õpilasel on olemas teadmised emotsioonidega toimetulemise viisidest/meetoditest ning õpetaja juhendamisel püüab neid rakendada.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- Õpilane oskab valida endale sobiva treeningu ja hinnata selle intensiivsust lihtsustatud skaalal: kerge, mõõdukas, raske..
- Õpilane oskab kohandada oma liikumise aktiivsust vastavalt enesetundele.
- Õpilane teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- Õpilane teab kehaliste harjutuste sooritamise ohte ja seda, kuidas õnnetusjuhtumi korral käituda.
- Õpilane teab jooksu- ja hüppeharjutusi, täidab ohutusnõudeid jooksus, hüpetes ja visates.
- Õpilane oskab sportida erinevates sportimispaikades, järgida ja täita õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid.
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel liikumiseks ettevalmistavaid soojendus- ja taastumist toetavaid venitusharjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.
- Õpilane oskab küsida ja kutsuda abi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumis)mängu, tantsu või ürituse koostöös õpetajaga ning sõnastada koostöös õpetajaga/kaaslastega selle reegli ning õpetaja juhendamisel tegevuse läbi viia.
- Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse
- Õpilane jälgib juhendamisel erinevates liikumise olukordades ausa mängu põhimõtteid: austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine, koostöö, üksteisega arvestamine, kokkulepetest kinnipidamine.
- Õpilane mõistab hügieeninõuete tähtsust ning rakendab seda nii koolis kui väljaspool kooli.
- Õpilane oskab ise hinnata, millised riided on sobilikud valitud liikumistegevuseks (õueriided ja siseriided), vajadusel korrigeerib liikumistegevuse jooksul oma riietust vastavalt olude muutumisele (lisab riideid/võtab vähemaks). Kasutab lisavahendeid oma riietuse täiendamiseks (helkurid, vihmakeep vms).

- Õpilane liigub iseseisvalt või täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid). Oskab liikuda looduskeskkonnas olenemata ilmastikuoludest.
- Õpilane orienteerub Tartu linnas vastavalt tänava nimedele ja oskavad leida tuttavaid/eelnevalt külastatud sihtkohti. On tutvunud erinevate kaardirakendustega nutiseadmes,
- Õpilane vaatab või proovib iseseisvalt tantsida erinevate kultuuriruumide tantse.

1.9 LÕK Liikumisõpetus 9. klass

THMK LÕK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 9.	Tundide arv: 2 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatus õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.</p>		
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Õpilane on kehaliselt aktiivne tunnis ja vabal ajal arvestades endale sobilikku tegevust, selle intensiivsust. 2. Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisev. 3. Õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid. 4. Õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale. 5. Liikumisõpetuse kaudu õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, korralduste täitmist ja abi küsimist. 6. Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet. Selle etapi eesmärk on õpetada last oma keha tunnetama. 7. Arendatakse orienteerumist keskkonnas. Harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides ka suulise korralduse järgi. 8. Lapse harjutusvara põhineb igapäevaelus kasutatavail liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitlemisega seotud tegevustel. 		

<p>9. Üldarendavad harjutused ja mängud on oma iseloomult dünaamilised, soodustades liikumisaparaadi arenemist ja avaldades mõju kõikidele lihasgruppidele.</p> <p>10. Tundide käigus omandatakse algteadmised oma rühi ja liigutuste kontrollimiseks.</p> <p>11. Primaarne on osavuse, liigutuskoordinaatsiooni, kiiruse ja tasakaalu arendamine, kujundatakse ka elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh <u>õpistrateegiate</u> rakendamine, diferentseerimise võimalused <i>(Mis tegevused või ülesanded aitavad jõuda õpitulemuste saavutamisele; kuidas toetada)</i></p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega • Õpilane mõõdab kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel, püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest. • Õpilane mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele <p>LIIKUMISOSKUSED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi (kõnd, jooks, hüpped, ronimine, tantsimine) eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides. • Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid <p>VAIMNE JA KEHALINE TERVIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib ja sooritab koostöös õpetajaga vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.. • Sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust õpetaja suunavate küsimuste abil. • Õpilane teab, milline on intensiivne ja milline rahulik liikumine ja leiab endale sobiva koormuse. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga arvestamine; motivatsiooni toetamine; koostöö, aktiivsuse tõstmine läbi õpetajapoolse toetamise; vaba aja aktiivsuse toetamine. 2. Erinevad teemavaldkonnad võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

- Õpilane kasutab koostöös täiskasvanuga erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab koostöös õpetajaga liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult (mäng, harjutus, tööleht).
- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid koostöös õpetajaga.
- Õpilane järgib täiskavatu abil liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda täiskasvanu juhendamisel..

Õppesisu sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused:

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane teab terviseiga seotud kehalisi võimeid: vastupidavus, painduvus, jõud, kiirus, koordineerimine, tasakaal, osavus.
- Õpilane püstitab koostöös õpetajaga oma kehaliste võimete arendamiseks individuaalseid eesmärke lähtuvalt oma varasemast võimekusest/tulemustest.
- Õpilane teab peamisi toitainete grupe. Õpilane seostab toitumist ja liikumist omavahel.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane mõistab kõndimist ja jooksmist kui harrastus- ja treeningvormi ja proovib neid iseseisvalt rakendada (nt maastikujooks, kehvusjooks, kepikõnd, matkamine). Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).

- Õpilane rakendab erinevaid ujumisoskusi iseseisvalt vees liikumiseks, kasutab ujumist kehalise aktiivsuse vormine, teab ja rakendab veeohutuse reegleid.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendeid liikumistegevusi sportlikul eesmärgil (treening): suusatamine, kelgutamine, uisutamine, pallimängud.
- Õpilane oskab õpetaja suunamisel puhastada kasutatud vahendid ning asetab need tagasi oma kohale.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab etteantud aja jooksul õpetaja juhendamisel erinevaid meelerahu- ja kehatunnetuse harjutusi.
- Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse, mis toetab tema vaimset ja füüsilist tervist.
- Õpilasel on olemas teadmised emotsioonidega toimetulemise viisidest/meetoditest ning õpetaja juhendamisel püüab neid rakendada.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- Õpilane oskab valida endale sobiva treeningu ja hinnata selle intensiivsust lihtsustatud skaalal: kerge, mõõdukas, raske..
- Õpilane oskab kohandada oma liikumise aktiivsust vastavalt enesetundele.
- Õpilane teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- Õpilane teab kehaliste harjutuste sooritamise ohte ja seda, kuidas õnnetusjuhtumi korral käituda.
- Õpilane teab jooksu- ja hüppeharjutusi, täidab ohutusnõudeid jooksus, hüpetes ja visates.
- Õpilane oskab sportida erinevates sportimispaikades, järgida ja täita õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid.
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel liikumiseks ettevalmistavaid soojendus- ja taastumist toetavaid venitusharjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.
- Õpilane oskab küsida ja kutsuda abi

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumis)mängu, tantsu või ürituse koostöös õpetajaga ning sõnastada koostöös õpetajaga/kaaslastega selle reegli ning õpetaja juhendamisel tegevuse läbi viia.
- Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse
- Õpilane jälgib juhendamisel erinevates liikumise olukordades ausa mängu põhimõtteid: austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine, koostöö, üksteisega arvestamine, kokkulepetest kinnipidamine.
- Õpilane mõistab hügieeninõuete tähtsust ning rakendab seda nii koolis kui väljaspool kooli.
- Õpilane oskab ise hinnata, millised riided on sobilikud valitud liikumistegevuseks (õueriided ja siseriided), vajadusel korrigeerib liikumistegevuse jooksul oma riietust vastavalt olude muutumisele (lisab riideid/võtab vähemaks). Kasutab lisavahendeid oma riietuse täiendamiseks (helkurid, vihmakeep vms).

- Õpilane liigub iseseisvalt või täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid). Oskab liikuda looduskeskkonnas olenemata ilmastikuoludest.
- Õpilane orienteerub Tartu linnas vastavalt tänava nimedele ja oskavad leida tuttavaid/eelnevalt külastatud sihtkohti. On tutvunud erinevate kaardirakendustega nutiseadmes,
- Õpilane vaatab või proovib iseseisvalt tantsida erinevate kultuuriruumide tantse.