

1. Kehaline kasvatus ainekava	1
1.1 Liikumisõpetus 1. klass	1
1.2 Liikumisõpetus 2. klass	6
1.3 Liikumisõpetus 3. klass	10
1.4 Liikumisõpetus 4. klass	14
1.5 Liikumisõpetus 5. klass	19
1.6 Liikumisõpetus 6. klass	23
1.7 Liikumisõpetus 7. klass	28
1.8 Liikumisõpetus 8. klass	32
1.9 Liikumisõpetus 9. klass	37

1. Kehaline kasvatus ainekava

1.1 Liikumisõpetus 1. klass

THMK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: esimene	Klass: 1.	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.</p> <p>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. Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne. 2. Õpilane oskab väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu. 3. Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused: <ol style="list-style-type: none"> a. Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus. b. Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit. c. Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga. d. Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. 4. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu. 5. Õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. 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. 	
Õpitulemused:	Metoodilised soovitusel, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused <i>(Mis tegevused või ülesanded aitavad jõuda õpitulemuste saavutamisele; kuidas toetada)</i>
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED <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 eesmärgid lähtuvalt kehaliste võimete tasemest • Õpilane mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi mänguliste tegevuste. 2. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine.

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 seliliasendis edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
- Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.
- Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.
- Õpilane peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.
-

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

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.
- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
- Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
- Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane analüüsib enda liikumise kogemust looduses.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.
- Õpilane mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljenduse vormina.
- Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

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.
- Õpilane õpib tunnetama ja mõõtma enda kehalisi võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta koostöös õpetajaga suulist tagasisidet enda kehalistele võimetele.
- Õpilane teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

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.
- Õpilane tutvub erinevate liikumisvahenditega ning proovib neid rakendada täiskasvanupoolisel juhendamisel, julgustamisel: suusatamine, kelgutamine, uisutamine.
- Õpilane oskab õpetaja suunamisel puhastada kasutatud vahendid ning asetab need tagasi oma kohale.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab lühiajaliselt õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahu harjutused. Näiteks: südame löögisageduse jälgimine (kiirus, muutlikkus). Erinevate aistingute tajumine, mis hingamisega kehas (ninas, rindkeres, kõhus) kaasnevad. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.
- Õpilane proovib erinevaid liikumisviise ning hindab nende meeldivust iseendale.
- Õpilane oskab õpetaja juhendamisel nimetada erinevaid emotsioone ja märgata neid enda kehas.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane mõistab, mis on aktiivne liikumine ja suudab suuliselt anda tagasisidet oma liikumisaktiivsuse kohta: mitu korda nädalas osaleb trenni, kas liigub kooli aktiivselt või passiivselt.
- Õpilane proovib sooritada erineva intensiivsusega liikumistegevusi ja koostöös õpetajaga kirjeldab kogitud 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.
- Õpilane tutvub soojendus- ja venitusharjutustega, õpilane teab vee joomise olulisust.
- Õpilane teab, et haiguse/trauma järel vajab keha taastumisaega ning kohe ei saa alustada suure koormusega trenni. Õpilane teab, et vigastuse või erivajaduse korral saab abi spetsiaalsetest harjutustest (füsioteraapia).
- Õpilane teab numbrit 112 ja oskab koolis minna med. kabinetti abi kutsuma.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane oskab koostöös õpetajaga välja mõelda (liikumis)mängu, tantsu.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms).
- Õpilane tutvub ja saab sisuliselt aru ausa mängu põhimõtetest: austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine, koostöö, üksteisega arvestamine, kokkulepetest kinnipidamine.
- 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).
- Õpilane proovib erinevaid tantsulisi liikumisi video või õpetaja juhendamisel.

1.2 Liikumisõpetus 2. klass

THMK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 2.	Tundide arv: 3 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<p>Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatusõppe 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. Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne.2. Õpilane oskab väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu.3. Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:<ol style="list-style-type: none">a. Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.b. Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.c. Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.d. Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.4. Terviseiga seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese terviseiga kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel terviseiga seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.5. Õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. 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.		

<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate 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 eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest • Õpilane mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele <p>LIIKUMISOSKUSED</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kasutab teadlikult edasilikumise 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 veeohutusalaoskusi. <p>VAIMNE JA KEHALINE TERVIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. • Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. • Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust. • Õpilane peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust. • Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse. • Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi mänguliste tegevuste. 2. Õpetaja poolt juhitud arutelu; õpilaste erinevate oskuste ja võimete arvestamine. 3. Erinevad teemavaldkonnad võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis.

- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.
- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
- Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
- Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane analüüsib enda liikumise kogemust looduses.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.
- Õpilane mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljenduse vormina.
- Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

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.
- Õpilane õpib tunnetama ja mõõtma enda kehalisi võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta koostöös õpetajaga suulist tagasisidet enda kehalistele võimetele.
- Õpilane teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

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 sukeldumis harjutusi.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendi käsitlemisoskusi (viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu) õpetaja juhendamisel erinevates liikumistegevustes sh liikumismängudes.
- Õpilane tutvub erinevate liikumis vahenditega ning proovib neid rakendada täiskasvanu poolisel juhendamisel, julgustamisel: suusatamine, kelgutamine, uisutamine.
- Õpilane oskab õpetaja suunamisel puhastada kasutatud vahendid ning asetab need tagasi oma kohale.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab lühiajaliselt õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahu harjutused. Näiteks: südame löögisageduse jälgimine (kiirus, muutlikkus). Erinevate aistingute tajumine, mis hingamisega kehas (ninas, rindkeres, kõhus) kaasnevad. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.
- Õpilane proovib erinevaid liikumisviise ning hindab nende meeldivust iseendale.
- Õpilane oskab õpetaja juhendamisel nimetada erinevaid emotsioone ja märgata neid enda kehas.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane mõistab, mis on aktiivne liikumine ja suudab suuliselt anda tagasisidet oma liikumisaktiivsuse kohta: mitu korda nädalas osaleb trenni, kas liigub kooli aktiivselt või passiivselt.
- 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.
- Õpilane tutvub soojendus- ja venitusharjutustega, õpilane teab vee joomise olulisust.
- Õpilane teab, et haiguse/trauma järel vajab keha taastumisaega ning kohe ei saa alustada suure koormusega trenne. Õpilane teab, et vigastuse või erivajaduse korral saab abi spetsiaalsetest harjutustest (füsioteraapia).
- Õpilane teab numbrit 112 ja oskab koolis minna med. kabinetti abi kutsuma.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane oskab koostöös õpetajaga välja mõelda (liikumise)mängu, tantsu.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms).
- Õpilane tutvub ja saab sisuliselt aru ausa mängu põhimõtetest: austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine, koostöö, üksteisega arvestamine, kokkulepetest kinnipidamine.

- 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 “peatu, vaata, veendu!”(nt. oskab minna üle tee, jälgib autosid, kasutab liikumiseks kõnniteed).
- Õpilane proovib erinevaid tantsulisi liikumisi video või õpetaja juhendamisel.

1.3 Liikumisõpetus 3. klass

THMK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: keheline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 3.	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 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.		
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne. 2. Õpilane oskab väärtustada liikumist kultuuri osana. Oluline on, et õpilane saaks teadmised liikumise ja kultuuri seosest isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu. 3. Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikus seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused: <ol style="list-style-type: none"> a. Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus. b. Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit. c. Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga. d. Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. 		

<p>4. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu.</p> <p>5. Õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. 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.</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 veeohutusalaaseid oskusi <p>VAIMNE JA KEHALINE TERVIS</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 valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
- Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.
- Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.
- Õpilane peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.
-

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.
- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
- Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
- Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane analüüsib enda liikumise kogemust looduses.

- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.
- Õpilane mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljenduse vormina.
- Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

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.
- Õpilane õpib tunnetama ja mõõtma enda kehalisi võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta koostöös õpetajaga suulist tagasisidet enda kehalistele võimetele.
- Õpilane teab, et liikumisega keha kulutab energiat ja toiduga saab energiat.

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 sukeldumis harjutusi.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendi käsitlemisoskusi (viskamine, püüdmine, põrgatamine, vahendi löömine jala, käe ja vahendiga erinevate liikumistegevuste kaudu) õpetaja juhendamisel erinevates liikumistegevustes sh liikumismängudes.
- Õpilane tutvub erinevate liikumis vahenditega ning proovib neid rakendada täiskasvanu poolisel juhendamisel, julgustamisel: suusatamine, kelgutamine, uisutamine.
- Õpilane oskab õpetaja suunamisel puhastada kasutatud vahendid ning asetab need tagasi oma kohale.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane sooritab lühiajaliselt õpetaja juhendamisel erinevad praktilised meelerahu harjutused. Näiteks: südame löögisageduse jälgimine (kiirus, muutlikkus). Erinevate aistingute tajumine, mis hingamisega kehas (ninas, rindkeres, kõhus) kaasnevad. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused.
- Õpilane proovib erinevaid liikumisviise ning hindab nende meeldivust iseendale.
- Õpilane oskab õpetaja juhendamisel nimetada erinevaid emotsioone ja märgata neid enda kehas.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane mõistab, mis on aktiivne liikumine ja suudab suuliselt anda tagasisidet oma liikumisaktiivsuse kohta: mitu korda nädalas osaleb trenni, kas liigub kooli aktiivselt või passiivselt.
- 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.
- Õpilane tutvub soojendus- ja venitusharjutustega, õpilane teab vee joomise olulisust.
- Õpilane teab, et haiguse/trauma järel vajab keha taastumisaega ning kohe ei saa alustada suure koormusega trenne. Õpilane teab, et vigastuse või erivajaduse korral saab abi spetsiaalsetest harjutustest (füsioteraapia).
- Õpilane teab numbrit 112 ja oskab koolis minna med. kabinetti abi kutsuma.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane oskab koostöös õpetajaga välja mõelda (liikumis)mängu, tantsu.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms).
- Õpilane tutvub ja saab sisuliselt aru ausa mängu põhimõtetest: austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine, koostöö, üksteisega arvestamine, kokkulepetest kinnipidamine.
- 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 “peatu, vaata, veendu!”(nt. oskab minna üle tee, jälgib autosid, kasutab liikumiseks kõnniteed).
- Õpilane proovib erinevaid tantsulisi liikumisi video või õpetaja juhendamisel.

1.4 Liikumisõpetus 4. klass

THMK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: keheline 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 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.		
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Eesmärk on, et õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne. 2. Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu. 		

<p>3. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse liikumisoskuste arendamiseks.</p> <p>4. Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu</p> <p>5. Valdonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. 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.</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate 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. 	<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 oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
- Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.
- Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.
- Õpilane peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.
-

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.

- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
- Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
- Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane analüüsib enda liikumise kogemust looduses.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.
- Õpilane mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljenduse vormina.
- Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

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

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.
- Õpilane osaleb õpetaja suunamisel aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab (Nt kiirus, jõud, tasakaal vms), märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest.
- Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. 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 koostab iseseisvalt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone (nt akrobaatiliste elementidega kava), kasutab neid iseseisvalt ja rühmas, teab oskussõnu liikumise kirjeldamiseks.

- 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

- Õpilane teab, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Soovituslik päevas tehtud sammude arv on lastel suurem kui täiskasvanutel (12–16 000 sammu).
- Õpilane suudab ajaliselt hinnata oma liikumisaktiivsust lühikese ajaperioodi jooksul.
- Õpilane mõistab, et on olemas erinevad treeningliigid - vastupidavus, jõud, kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal.
- Õpilane oskab kasutada erinevaid võimalusi oma südame löögisageduse hindamiseks. Mõistab seost SLS ja liikumise intensiivsuse vahel.
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel soojendus- ja venitusharjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.
- Õpilane rakendab õpetaja juhendamisel/järelevalvel sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.
- Õpilane on omandanud teadmised enamlevinud traumadest sportimisel - verejooksud, nihestused/põrutused, luumurrud ja oskab abi kutsuda.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumise)mängu, tantsu või ürituse. Mõtleb sellele välja sellele realistlikud reeglid, oskab mõtestada mängu sisu.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms). Annab suulist/kirjalikku tagasisidet täiskasvanule saadud kogemusele (mis võistlust vaadeldi, kuidas meeldis jne).
- Õpilane rakendab koostöös täiskasvanuga ausa mängu põhimõtteid: austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine, koostöö, üksteisega arvestamine, kokkulepetest kinnipidamine.
- Õpilane teab ja oskab nimetada erinevaid suurvõistlusi (EM, MM, OM) ja mõistab nende mastaape ning tantsupidude toimumise aegasid.
- 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.
- Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse ja koostöös õpetajaga seda kaaslastele ette näidata.

1.5 Liikumisõpetus 5. klass

THMK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 5.	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 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. Eesmärk on, et õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne. 2. Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu. 3. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatud liikumismänge ja tantse liikumisoskuste arendamiseks. 4. Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu 5. Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja 		

<p>kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet.</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate 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 veeohutuslaseid oskusi <p>VAIMNE JA KEHALINE TERVIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. • Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. • Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust. 	<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 peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.
-

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.
- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
- Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
- Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane analüüsib enda liikumise kogemust looduses.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.
- Õpilane mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljenduse vormina.
- Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

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

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.
- Õpilane osaleb õpetaja suunamisel aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab (Nt kiirus, jõud, tasakaal vms), märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest.
- Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. 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 koostab iseseisvalt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone (nt akrobaatiliste elementidega kava), kasutab neid iseseisvalt ja rühmas, teab oskussõnu liikumise kirjeldamiseks.
- 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

- Õpilane teab, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Soovituslik päevas tehtud sammude arv on lastel suurem kui täiskasvanutel (12–16 000 sammu).
- Õpilane suudab ajaliselt hinnata oma liikumisaktiivsust lühikese ajaperioodi jooksul.
- Õpilane mõistab, et on olemas erinevad treeningliigid - vastupidavus, jõud, kiirus., osavus, koordinaatsioon, tasakaal.
- Õpilane oskab kasutada erinevaid võimalusi oma südame löögisageduse hindamiseks. Mõistab seost SLS ja liikumise intensiivsuse vahel.

- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel soojendus- ja venitusarjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.
- Õpilane rakendab õpetaja juhendamisel/järelvalvel sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.
- Õpilane on omandanud teadmised enamlevinud traumadest sportimisel - verejooksud, nihestused/põrutused, luumurrud ja oskab abi kutsuda.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumis)mängu, tantsu või ürituse. Mõtleb sellele välja sellele realistlikud reeglid, oskab mõtestada mängu sisu.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms). Annab suulist/kirjalikku tagasisidet täiskasvanule saadud kogemusele (mis võistlust vaadeldi, kuidas meeldis jne).
- Õpilane rakendab koostöös täiskasvanuga ausa mängu põhimõtteid: austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine, koostöö, üksteisega arvestamine, kokkulepetest kinnipidamine.
- Õpilane teab ja oskab nimetada erinevaid suurvõistlusi (EM, MM, OM) ja mõistab nende mastaape ning tantsupidude toimumise aegasid.
- 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.
- Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse ja koostöös õpetajaga seda kaaslastele ette näidata.

1.6 Liikumisõpetus 6. klass

THMK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 6.	Tundide arv: 2 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
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.		

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Eesmärk on, et õpilane teadvustab kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost vaimse, füüsilise, sotsiaalse ja emotsionaalse tervisega, oskab jälgida kehalist seisundit liikumistegevuse ajal ja peale seda ning on regulaarselt kehaliselt aktiivne. 2. Eesmärk on, et õpilane mõistab liikumist kultuuri osana isiklike liikumiskogemuste ja arutelude kaudu. 3. II kooliastmes õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse liikumisoskuste arendamiseks. 4. Eesmärk on, et õpilased teadvustavad kehaliste võimete arendamise olulisust enda tervise seisukohalt, arendavad regulaarselt kehalisi võimeid ja teadlikult mõõdavad neid. Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad toime tulla igapäevaste tegevustega. Õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimete ja kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Valdonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise võimekuse paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu 5. Valdonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. 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. 	
Õpitulemused:	Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused <i>(Mis tegevused või ülesanded aitavad jõuda õpitulemuste saavutamisele; kuidas toetada)</i>
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED <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 eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest • Õpilane mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele 	<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.
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 veeohutusalaseid oskusi

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
- Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.
- Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.
- Õpilane peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.
-

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.
- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
- Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
- Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane analüüsib enda liikumise kogemust looduses.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.
- Õpilane mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljenduse vormina.
- Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

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

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus.
- Õpilane osaleb õpetaja suunamisel aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab (Nt kiirus, jõud, tasakaal vms), märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest.
- Õpilane mõistab, mida tähendab liikumise ja toitumise tasakaal. 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 koostab iseseisvalt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone (nt akrobaatiliste elementidega kava), kasutab neid iseseisvalt ja rühmas, teab oskussõnu liikumise kirjeldamiseks.
- 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

- Õpilane teab, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Soovituslik päevas tehtud sammude arv on lastel suurem kui täiskasvanutel (12–16 000 sammu).
- Õpilane suudab ajaliselt hinnata oma liikumisaktiivsust lühikese ajaperioodi jooksul.
- Õpilane mõistab, et on olemas erinevad treeningliigid - vastupidavus, jõud, kiirus., osavus, koordineatsioon, tasakaal.
- Õpilane oskab kasutada erinevaid võimalusi oma südame löögisageduse hindamiseks. Mõistab seost SLS ja liikumise intensiivsuse vahel.
- Õpilane sooritab õpetaja juhendamisel soojendus- ja venitusharjutusi, õpilane kannab kaasas veepudelit ning teeb joogipause vastavalt enesetundele.
- Õpilane rakendab õpetaja juhendamisel/järelvalvel sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral.
- Õpilane on omandanud teadmised enamlevinud traumadest sportimisel - verejooksud, nihestused/põrutused, luumurrud ja oskab abi kutsuda.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumis)mängu, tantsu või ürituse. Mõtleb sellele välja sellele realistlikud reeglid, oskab mõtestada mängu sisu.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms). Annab suulist/kirjalikku tagasisidet täiskasvanule saadud kogemusele (mis võistlust vaadeldi, kuidas meeldis jne).
- Õpilane rakendab koostöös täiskasvanuga ausa mängu põhimõtteid: austus, sõprus, võistkonna vaim, aus võistlus, hoolimine, koostöö, üksteisega arvestamine, kokkulepetest kinnipidamine.
- Õpilane teab ja oskab nimetada erinevaid suurvõistlusi (EM, MM, OM) ja mõistab nende mastaape ning tantsupidude toimumise aegasid.
- 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 ohtusõudeid 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.
- Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse ja koostöös õpetajaga seda kaaslastele ette näidata.

1.7 Liikumisõpetus 7. klass

THMK 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, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele. 2. Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja endast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel. 3. 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. Õpilased loovad ka ise suunatud liikumismänge ja tantse ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisev. 4. Õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt. 5. Õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline igapäevastes olukordades, tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis. Meelerahu- ja 		

<p>kehatunnetusharjutused toetavad keskendumisvõimet. Eesmärk on, et õpilane iseseisvalt kasutab kehatunnetus- ja meelerahuharjutusi ja saab aru nende mõjust endale.</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitusel, sh õpistrateegiate 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 edasilikumise 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 veeohutuslaseid oskusi. <p>VAIMNE JA KEHALINE TERVIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. • Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. • Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. <p>KEHALINE AKTIIVSUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust. 	<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 peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.
-

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.
- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
- Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
- Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane analüüsib enda liikumise kogemust looduses.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.
- Õpilane mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljenduse vormina.
- Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

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

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.
- Õpilane püstitab koostöös õpetajaga oma kehaliste võimete arendamiseks individuaalseid eesmärke lähtuvalt oma varasemast võimekusest/tulemustest. Õpilane analüüsib koostöös õpetajaga oma kehaliste võimete arengut kooliaasta lõikes.
- Õpilane teab peamisi toitainete grupp ja nende olulisust igapäevases toitumises (dieedis), õpilane analüüsib nii tunni kui ka vaba aja aktiivsust (nt pulsi järgi, nutikella abil vms). Õpilane seostab toitumist ja liikumist omavahel.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane mõistab kõndimist ja jooksmist kui harrastus- ja treeningvormi ja proovib neid iseseisvalt rakendada (nt maastikujooks, kestavusjooks, 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 koostab iseseisvalt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone (nt akrobaatiliste elementidega kava), kasutab neid iseseisvalt ja rühmas, teab oskussõnu liikumise kirjeldamiseks.
- Õpilane loob liikumiskombinatsioone kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängude mängimine õpetaja juhendamisel vähendatud mõõtmetega väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega. Omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendeid liikumistegevusi sportlikul eesmärgil (treening): 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 iseseisvalt 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 püüab neid rakendada iseseisvalt.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane analüüsib nii tunni kui ka vaba aja aktiivsust (nt pulsi järgi, nutikella abil vms).
- Õpilane oskab luua vabal valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäeviku igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
- Õpilane oskab valida endale sobiva treeningu ja hinnata selle intensiivsust.
- Õpilane oskab analüüsida koormuse mõju oma kehalistele võimetele ja kohendada oma liikumise aktiivsust vastavalt enesetundele/objektiivsetele näitajatele (pulsile).
- Õpilane teab ja rakendab soojendamise ning taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.

- Õpilane rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Füsioterapeutiline harjutusvara rakendamine tundides.
- Õpilane oskab anda lihtsamat esmaabi.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumis)mängu, tantsu või ürituse. Mõtleb sellele välja sellele realistlikud reeglid, oskab mõtestada mängu. Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse ning sõnastada koostöös õpetajaga/kaaslastega selle reeglid ning õpetaja juhendamisel tegevuse läbi viia.
- u. Viib üksi või koostöös õpetajaga läbi mängu paaristöö/klassiga. Oskab mõõta tulemust.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms). Annab suulist/kirjalikku tagasisidet kaasõpilastele ja loob selle põhjal uusi liikumistegevusi.
- Õpilane rakendab iseseisvalt 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 täidab õpetaja poolt seatud ohtusnõudeid iseseisvalt ja mõistab nende olulisust.
- 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) ja tagasisidestab ja mõistab looduses liikumise positiivset mõju nii vaimsele kui füüsilisel tervisele. Oskab liikuda looduskeskkonnas olenemata ilmastikuoludest.
- Õpilane orienteerub Tartu linnas vastavalt tänava nimedele ja oskavad leida tuttavaid/eelnevalt külastatud sihtkohti. On tutvunud erinevate kaardirakendustega nutiseadmes ning kasutab neid iseseisvalt.
- Õpilane vaatab või proovib iseseisvalt tantsida erinevate kultuuriruumide tantse ning analüüsib ja mõtestab neid.

1.8 Liikumisõpetus 8. klass

THMK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 8.	Tundide arv: 2 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
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.		

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, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele. 2. Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja ennast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel. 3. 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. Õpilased loovad ka ise suunatud liikumismänge ja tantsu ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisvalt. 4. Õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt. 5. Õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. 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 meelerahu harjutused ja saab aru nende mõjust endale. 	
Õpitulemused:	Metoodilised soovitused, sh õpistrateegiate rakendamine, diferentseerimise võimalused <i>(Mis tegevused või ülesanded aitavad jõuda õpitulemuste saavutamisele; kuidas toetada)</i>
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED <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. LIIKUMISOSKUSED <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumise oskusi (kõnd, jooks, hüpped, ronimine, tantsimine) eri keskkondades, liikumisharrastuses, eri spordialadel ja tantsuliikides. 	<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 oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis edasi liikuda; hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi

VAIMNE JA KEHALINE TERVIS

- Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.
- Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule.
- Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.
- Õpilane peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.

- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
- Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
- Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane analüüsib enda liikumise kogemust looduses.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.
- Õpilane mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljenduse vormina.
- Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

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

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.
- Õpilane püstitab koostöös õpetajaga oma kehaliste võimete arendamiseks individuaalseid eesmärke lähtuvalt oma varasemast võimekusest/tulemustest. Õpilane analüüsib koostöös õpetajaga oma kehaliste võimete arengut kooliaasta lõikes.
- Õpilane teab peamisi toitainete grupp ja nende olulisust igapäevases toitumises (dieedis), õpilane analüüsib nii tunni kui ka vaba aja aktiivsust (nt pulsi järgi, nutikella abil vms). Õpilane seostab toitumist ja liikumist omavahel.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane mõistab kõndimist ja jooksmist kui harrastus- ja treeningvormi ja proovib neid iseseisvalt rakendada (nt maastikujooks, kestvusjooks, kepikõnd, matkamine). Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).
- Õpilane rakendab erinevaid ujumisoskusi iseseisvalt vees liikumiseks, kasutab ujumist kehalise aktiivsuse vormina, teab ja rakendab veeohutuse reegleid.
- Õpilane koostab iseseisvalt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone (nt akrobaatiliste elementidega kava), kasutab neid iseseisvalt ja rühmas, teab oskussõnu liikumise kirjeldamiseks.

- Õpilane loob liikumiskombinatsioone kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängude mängimine õpetaja juhendamisel vähendatud mõõtmetega väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega. Omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendeid liikumistegevusi sportlikul eesmärgil (treening): 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 iseseisvalt 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 püüab neid rakendada iseseisvalt.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane analüüsib nii tunni kui ka vaba aja aktiivsust (nt pulsi järgi, nutikella abil vms).
- Õpilane oskab luua vabal valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäeviku igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
- Õpilane oskab valida endale sobiva treeningu ja hinnata selle intensiivsust.
- Õpilane oskab analüüsida koormuse mõju oma kehalistele võimetele ja kohandada oma liikumise aktiivsust vastavalt enesetundele/objektiivsetele näitajatele (pulsile).
- Õpilane teab ja rakendab soojendamise ning taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
- Õpilane rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Füsioterapeutiline harjutusvara rakendamine tundides.
- Õpilane oskab anda lihtsamat esmaabi.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumis)mängu, tantsu või ürituse. Mõtleb sellele välja sellele realistlikud reeglid, oskab mõtestada mängu. Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse ning sõnastada koostöös õpetajaga/kaaslastega selle reeglid ning õpetaja juhendamisel tegevuse läbi viia.
- u. Viib üksi või koostöös õpetajaga läbi mängu paaristöö/klassiga. Oskab mõõta tulemust.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms). Annab suulist/kirjalikku tagasisidet kaasõpilastele ja loob selle põhjal uusi liikumistegevusi.
- Õpilane rakendab iseseisvalt 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 täidab õpetaja poolt seatud ohtusnõudeid iseseisvalt ja mõistab nende olulisust.

- 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). Kaustab lisavahendeid oma riietuse täiendamiseks (helkurid, vihmakeep vms).
- Õpilane liigub iseseisvalt või täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid) ja tagasisidestab ja mõistab looduses liikumise positiivset mõju nii vaimsele kui füüsilisel tervisele. Oskab liikuda looduskeskkonnas olenemata ilmastikuoludest.
- Õpilane orienteerub Tartu linnas vastavalt tänava nimedele ja oskavad leida tuttavaid/eelnevalt külastatud sihtkohti. On tutvunud erinevate kaardirakendustega nutiseadmes ning kasutab neid iseseisvalt.
- Õpilane vaatab või proovib iseseisvalt tantsida erinevate kultuuriruumide tantse ning analüüsib ja mõtestab neid.

1.9 Liikumisõpetus 9. klass

THMK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste:	Klass: 9.	Tundide arv: 2 (nädalas)
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
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.		
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, peab liikumispäevikut ja annab hinnangu enda kehalisele ja vaimsele aktiivsusele, sh igapäevastele liikumisviisidele. 2. Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana seostades enda kogemusi liikumisest, spordist ja tantsust kultuuriga ja ennast kultuuri kandjana. Õpilane leiab seoseid ühiskonna arengu ja kultuuri vahel. 3. Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes, sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh lii kluses. Liikumisoskuste kasutamisel sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse ning vali vad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülg sed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisvalt. 4. Õpilane arendab teadlikult kehalisi võimeid ja analüüsib enda kehaliste võimete dünaamikat ja nende seost enda vormisolekuga tervise seisukohalt. 		

<p>5. Õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. 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.</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Metoodilised soovitus, 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 oskusi. <p>VAIMNE JA KEHALINE TERVIS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpilane valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. • Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. • Õpilane mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega. 	<p><i>Täida siia</i></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.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust.
- Õpilane peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse.
- Õpilane kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.
- Õpilane rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust.
- Õpilane rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust.
- Õpilane teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet.
- Õpilane on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust.
- Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
- Õpilane teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
- Õpilane järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid.
- Õpilane riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.
- Õpilane analüüsib enda liikumise kogemust looduses.
- Õpilane oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.
- Õpilane mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljenduse vormina.
- Õpilane organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.

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

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Õpilane teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega.
- Õpilane püstitab koostöös õpetajaga oma kehaliste võimete arendamiseks individuaalseid eesmärke lähtuvalt oma varasemast võimekusest/tulemustest. Õpilane analüüsib koostöös õpetajaga oma kehaliste võimete arengut kooliaasta lõikes.
- Õpilane teab peamisi toitainete grupp ja nende olulisust igapäevases toitumises (dieedis), õpilane analüüsib nii tunni kui ka vaba aja aktiivsust (nt pulsi järgi, nutikella abil vms). Õpilane seostab toitumist ja liikumist omavahel.

LIIKUMISOSKUSED

- Õpilane mõistab kõndimist ja jooksmist kui harrastus- ja treeningvormi ja proovib neid iseseisvalt rakendada (nt maastikujooks, kestvusjooks, 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 koostab iseseisvalt kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone (nt akrobaatiliste elementidega kava), kasutab neid iseseisvalt ja rühmas, teab oskussõnu liikumise kirjeldamiseks.
- Õpilane loob liikumiskombinatsioone kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängude mängimine õpetaja juhendamisel vähendatud mõõtmetega väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4) ning lihtsustatud reeglitega. Omaloomingulised mängud vahenditega. Mängude loomine.
- Õpilane kasutab erinevaid vahendeid liikumistegevusi sportlikul eesmärgil (treening): 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 iseseisvalt 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 püüab neid rakendada iseseisvalt.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Õpilane analüüsib nii tunni kui ka vaba aja aktiivsust (nt pulsi järgi, nutikella abil vms).
- Õpilane oskab luua vabal valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäeviku igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar.
- Õpilane oskab valida endale sobiva treeningu ja hinnata selle intensiivsust.

- Õpilane oskab analüüsida koormuse mõju oma kehalistele võimetele ja kohandada oma liikumise aktiivsust vastavalt enesetundele/objektiivsetele näitajatele (pulsile).
- Õpilane teab ja rakendab soojendamise ning taastumise põhimõtteid – nt venitused, lõdvestused peale liikumistegevust.
- Õpilane rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Füsioterapeutiline harjutusvara rakendamine tundides.
- Õpilane oskab anda lihtsamat esmaabi.

LIIKUMINE JA KULTUUR

- Õpilane mõtleb välja (liikumis)mängu, tantsu või ürituse. Mõtleb sellele välja sellele realistlikud reeglid, oskab mõtestada mängu. Õpilane oskab valida endale meelepärase liikumistegevuse ning sõnastada koostöös õpetajaga/kaaslastega selle reeglid ning õpetaja juhendamisel tegevuse läbi viia.
- u. Viib üksi või koostöös õpetajaga läbi mängu paaristöö/klassiga. Oskab mõõta tulemust.
- Õpilane osaleb või vaatab (sh TV vahendusel) täiskasvanu juhendamisel spordiüritusi/ -võistlusi (Tartu maraton, Olümpiamängud jms). Annab suulist/kirjalikku tagasisidet kaasõpilastele ja loob selle põhjal uusi liikumistegevusi.
- Õpilane rakendab iseseisvalt 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 täidab õpetaja poolt seatud ohtusnõudeid iseseisvalt ja mõistab nende olulisust.
- 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). Kaustab lisavahendeid oma riietuse täiendamiseks (helkurid, vihmakeep vms).
- Õpilane liigub iseseisvalt või täiskasvanu juhendamisel erinevates loodus keskkondades (matkarajad, pargid) ja tagasisidestab ja mõistab looduses liikumise positiivset mõju nii vaimsele kui füüsilisel tervisele. Oskab liikuda looduskeskkonnas olenemata ilmastikuoludest.
- Õpilane orienteerub Tartu linnas vastavalt tänava nimedele ja oskavad leida tuttavaid/eelnevalt külastatud sihtkohti. On tutvunud erinevate kaardirakendustega nutiseadmes ning kasutab neid iseseisvalt.
- Õpilane vaatab või proovib iseseisvalt tantsida erinevate kultuuriruumide tantse ning analüüsib ja mõtestab neid.