

# AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“

## LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA

### Üldalused

Kehalise kasvatuse kaudu rakendatakse liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena õpilane

- 1) omandab mitmekülgeid liikumisoskusi ja –kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti, tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse

### Ainevaldkonna õppeaine arvestuslik maht:

I kooliastmes- 8 tundi

II kooliastmes- 8 tundi

1.klassis 3 tundi

4.klassis 3 tundi

2.klassis 2 tundi

5.klassis 2 tundi

3.klassis 3 tundi

6.klassis 3 tundi

### Hindamine

Hindamise kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, arvestatakse õpilase isikupärast arengut ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma

edenemise kohta õppimisel ja Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Kooli hindamisjuhend lähtub riiklikust õppekavast ja kehtestab mittedumbrilise hindamise kasutamise, õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhatakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama.

Trimestri lõpus saab õpilane hinnangu vastavalt: ARVESTATUD või MITTEARVESTATUD. Aastalõpuhinne kujuneb 3 trimestri põhjal.

## Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks tagab kool nõuetele vastava võimla, ujumis algõpetuse tunnid toimuvad Mustamäe Elasmus SPA ujulas ujumistreeneri ja abiõpetaja juhendamisel, kasutada

on ringsaal. Õpilased saavad kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Koolil on õueala jooksuradade, kaugushüppekasti, miniareeni ja madalseiklusrajaga, mis aitavad tagada ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

## Valdkonnaülene lõiming, üldpädevuste arengu toetamine ja õppekava läbivate teemade käsitlemine

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted on määratud kooli õppekava üldosas ning nende rakendamine täpsustatud ainekavas.

## Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Õpetajad teevad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

2. arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitlusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
3. õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
4. arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
5. võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
6. kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
7. rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
8. rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja vahendeid.

## Ainevaldkonna kirjeldus

Liikumise pädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste individuaalset arengut/ võimekust, huvisid, kooli traditsioone, õpi- ning kultuurilist keskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on:

1. Liikumisoskused;
2. Tervis ja kehalised võimed;
3. Kehaline aktiivsus;
4. Liikumine ja kultuur;
5. Vaimne ja kehaline tasakaal

## I Kooliaste

### 1. Liikumisoskused:

õppeprotsessi jooksul omandab õpilane mitmekülgsed liikumisoskused ja kasutab neid erinevates liikumistegevustes ning keskkondades (liikluses, metsas, maal, vees, kombineeritult) k.a. huvi- ja sporditegevuses. liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

#### 1.1. Edasiliikumisoskus

- Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.
- Hüppeoskus. Hüppemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupühikud. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused.
- Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
- Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.
- Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.
- Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. lühimatki; takistusraja loomine ronimisoskuse arendamiseks; loovtants.
- Edasiliikumine vees. Ujumise algõpetus ( Märgiujumine). Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi

#### 1.2. Vahendil liikumisoskus

- Ohutusnõuded vahendil liiklemisel, arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

- Teeb õpetaja juhendamisel esmast tutvust liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadusega
- Harjutused ja mängud kelkudel. Oskab kelku, kaaslast kelgul vedada. Teab ja oskab kelguga pidurdada, pöörata, takistustest ümber põigata, ennast kelgult maha keerata.
- Harjutused tõuke- ja jalgrattal ( turvavarustus, tehnilised nõuded rattale, tasakaal, vigursõit, õppesõit- jalgrattalubade koolitus) .
- Harjutused uiskudel ( rulluiskudel) ja suuskadel: ohutus, seismine, tasakaal, kukkumine/ püsti tõusmine, pöörded, libisemine, liikumine
- Vahendi transportimine spordiväljakult hoiuruumi

### 1.3. Vahendi käsitlemisoskus

- Käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi,
- erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülalikäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine sein vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).
- Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.
- Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.
- Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.
- Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, saalihokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine sein vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja saalihokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordineerimise, tasakaalu, koostöö, rütmisõuetuse harjutused vahendite abil.
- Erinevate sportmängude õppimine lihtsustatud versioonina; reketialad jm.
- Erinevad pallimängud ( pallilahing, rahvastepall, jalgpall, tänavareket, sulgpall)

## 1.4. Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel

- Rühi-, riviharjutused. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittesümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.
- Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.
- Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine.
- Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaritantsus).

## 2. Tervis ja kehalised võimed

- Läbiv teema "Tervis ja ohutus" liikumisoskuste valdkonnas keskendub ohutusega seotud teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.
- Hügieeni olulisuse rõhutamine, eriti peale kehalisi tegevusi.
- riietumine liikumiseks sobilikult;
- Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
- märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
- Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.

- Õpetaja juhendamisel teeb tutvust südamelöögisageduse mõõtmisega.
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.
- Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).
- Vigastuste korral anda taastavaid harjutusi.
- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras
- Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
- Oma igapäevaste tegevuste ja koolis õpitavate tegevustes seostamine;
- Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.
- Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
- Oskab nimetada kehalisi võimeid;
- Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.
- Läbi testide kehaliste võimete õppimine ja oskus tuua kehaliste võimete kohta näiteid.
- I kooliastme lõpuks mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

### 3. Kehaline aktiivsus

- Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- Teab ja oskab mängida aktiivset liikumist nõudvaid mänge
- Teab, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul.



- Koolisestest liikumisvõistluste korraldamine (sammulugemine; vahendiga kooli jne); kooli poolt rattaparklate loomine; kahe rattaliste ja jalakäijate sõbralikud teed - aktiivne koolitee
- Oskab siduda ja kasutada koolis õpitut vaba aja tegevusega
- Teab/osaleb huviharidus- või spordiringide töös, et olla aktiivne

#### 4. Liikumine ja kultuur

- Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
- Iseseisvalt mängu/harjutuse/liikumise välja mõtlemine; individuaalselt, grupis või paaris.
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi.
- Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.
- Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
- Koolisestel võistlustel osalemine; klassi esindamine; individuaalsetel võistlustel koolis osalemine.
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides.
- Läbi mängude tutvustada õpilastele ausa mängu reegleid.
- Saab väikese ülevaate Eesti sportlastest ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritustest
- Õpetaja poolt tunnis õpetatavate spordialade sportlaste tutvustamine, nimetamine, küsimine.
- Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

## 5. Vaimne ja kehaline tasakaal

- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Vaikuseminutid
- Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja
- Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
- Erinevad hingamisharjutused; joogakaardid; õpilastel lasta endal otsida jooga või vaimse tervise harjutusi (näiteks paarisjooga).
- Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
- Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.
- Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.
- Vestlused emotsioonidest ja nendega toimetulekust; oskus emotsioone juhtida.
- Empaatilisus; sõbralikkus; märkamine; kaasamine.
- Kiusamisvaba kooli mängude kasutamine ,koostöö arendamine

## II Kooliaste

### 1. Liikumisoskused:

Õppeprotsessi jooksul omandab õpilane mitmekülgsed liikumisoskused ja kasutab neid erinevates liikumistegevustes ning keskkondades (liikluses, metsas, maal, vees, kombineeritult) k.a. huvi- ja sporditegevuses. liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

#### 1.1. Edasiliikumisoskus

- Kõnni- ja jooksuoskus. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatki või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.

- Hüppeoskus. Hüpemängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksukombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüpetsaharjutused.
- Ronimisoskus. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.
- Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega.
- Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.
- Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. lühimatkad; takistusraja loomine ronimisoskuse arendamiseks; loovtants.

## 1.2. Vahendil liikumisoskus

- Ohutusnõuded vahendil liiklemisel, arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- Teab (ja oskab teha õpetaja juhendamisel) liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust
- Harjutused ja mängud suuskadel. Oskab suuski transportida, hoiustada. Teab ja oskab suuskadel pidurdada, pöörata, takistustest ümber põigata, (künkale) tõusu- ja laskumisviise.
- Harjutused tõuke- ja jalgrattal ( turvavarustus, tehnilised nõuded rattale, tasakaal, vigursõit, ) .
- Harjutused uiskudel ( rulluiskudel) ja suuskadel: ohutus, seismine, tasakaal, kukkumine/ püsti tõusmine, pöörded, libisemine, liikumine
- Vahendi transportimine spordiväljakult hoiuruumi

## 1.3. Vahendi käsitlemisoskus

- Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- Viske- ja püüdmisoskus. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi,
- erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seinast vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal).

- Põrgatamisoskus. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.
- Palli löömisoskus käega. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel.
- Palli löömisoskus jalaga. Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.
- Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, saalihokikepiga) Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja saalihokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmin, Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmitunnetuse harjutused vahendite abil.
- Erinevate sportmängude õppimine lihtsustatud versioonina; reketialad jm.
- Erinevad pallimängud ( võrkpall, korvpall, jalgpall, tänavareket, sulgpall)

#### 1.4. Kehakontrollioskus asendites ja liikumisel

- Rühi-, riviharjutused. Kehahoid vastavalt liikumis- ja igapäevasele tegevusele. Selle korrigeerimine õpetaja juhendamisel hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- Tasakaalu hoidmine asendites. Tasakaaluasendid erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel; kehakujud (sümmeetrilised, mittedümmeetrilised) nii üksi kui ka koostöös. Toengud erinevate kehaosade peal. Lihtsamad ümberpööratud asendid. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal.
- Tasakaalu hoidmine liikumisel. Liikumised erinevate kõrguste ja laiustega toepindadel. Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes.
- Tasakaalu hoidmine asendite ja liikumiste kombinatsioonides. Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine.
- Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).

## 2. Tervis ja kehalised võimed

- Läbiv teema "Tervis ja ohutus" liikumisoskuste valdkonnas keskendub ohutusega seotud

teemadele (tinglikult jaotades ohutusõpetuseks ning riskikäitumise ennetamiseks). Liikumisega seonduvatest õpitulemustest saab liikumisoskuste valdkonnas toetada järgmiste õpitulemuste saavutamist: turvalisust ja ohutust suurendavate vahendite kasutamine; õpilase enda ja kaaslaste käitumise jälgimine ja analüüsimine, ohutu ja ohtliku liikluskäitumise eristamine; ohutu teekonna kavandamine erinevaid liikumisviise ja abivahendeid kasutades.

- Hügieeni olulisuse rõhutamine, eriti peale kehalisi tegevusi.
- riietumine liikumiseks sobilikult;
- Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile (spordialale, tantsule).
- märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
- Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast liikumistegevust.
- Õpetaja juhendamisel teeb tutvust südamelöögisageduse mõõtmisega.
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust.
- Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (liikumismängude link).
- Vigastuste korral anda taastavaid harjutusi.
- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras
- Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.
- Oma igapäevaste tegevuste ja koolis õpitavate tegevustes seostamine;
- Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.
- Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu.
- Oskab nimetada kehalisi võimeid;
- Tegevuste käigus õpetaja suunab õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.
- Läbi testide kehaliste võimete õppimine ja oskus tuua kehaliste võimete kohta näiteid.
- Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

### 3. Kehaline aktiivsus

- Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- Teab ja oskab mängida aktiivset liikumist nõudvaid mänge
- Teab, et lapsed ja noored peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul.
- Koolisestest liikumisvõistluste korraldamine (sammulugemine; vahendiga kooli jne); kooli poolt rattaparklate loomine; kahe rattaliste ja jalakäijate sõbralikud teed - aktiivne koolitee
- Oskab siduda ja kasutada koolis õpitut vaba aja tegevusega
- Teab/osaleb huviharidus- või spordiringide töös, et olla aktiivne

### 4. Liikumine ja kultuur

- Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine. Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega.
- Iseseisvalt mängu/harjutuse/liikumise välja mõtlemine; individuaalselt, grupis või paaris.
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- Osavõtja lihtne kirjeldus liikumisürituselt saadud kogemusest, tuues välja, mis oli uus, mida õppis, nägi.
- Toetudes saadud kogemustele toob näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud.
- Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana, jälgib spordi- või liikumisüritusi meedias (tv, videod) ja arutleb saadud kogemusest. Osalemine õpetaja juhitud arutelus.
- Koolisestest võistlustel osalemine; klassi esindamine; individuaalsetel võistlustel koolis osalemine.
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- Ausa mängu põhimõtted spordis: sõprus, ausus, hoolimine, rõõm. Liikumine koos kaaslastega, omavahel ülesannete jagamine, mängureeglite kokku leppimine. Kohtuniku otsuse austamine. Võit ja kaotus – käitumine erinevates situatsioonides.
- Läbi mängude tutvustada õpilastele ausa mängu reegleid.
- Oskab nimetada Eesti sportlasi, spordivõistlusi/ -üritusi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
- Õpetaja poolt tunnis õpetatavate spordialade sportlaste tutvustamine, nimetamine, küsimine.
- Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese,

kaaslase ja keskkonna suhtes. Pesemis- ja riiete vahetamisharjumuste kujundamine. Jalanõude paelte sidumine liikumiseks sobilikult.

## 5. Vaimne ja kehaline tasakaal

- Teab ja oskab sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Vaikuseminutid
- Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja.
- Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).
- Erinevad hingamisharjutused; joogakaardid; õpilastel lasta endal otsida jooga või vaimse tervise harjutusi (näiteks paarisjooga).
- Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
- Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.
- Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.
- Vestlused emotsioonidest ja nendega toimetulekust; oskus emotsioone juhtida.
- Empaatilisus; sõbralikkus; märkamine; kaasamine.
- Meeskonnaks kujunemise tegevuste/ mängude kasutamine, koostöö arendamine.