

<b>KJJK ainekava põhikoolile</b>	1. Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>	2. Õppeaine: <b>Liikumisõpetus</b>
3. Kooliaste: <b>I kooliaste</b>	4. Klass: <b>3.klass</b>	5. Tundide arv nädalas: <b>2 tundi</b>
<b>Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):</b>		
<p>Õppeaine hõlmab viit valdkonda – liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal –, mis on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga. Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p>		
<b>Õpitulemused (sh üldpädevused):</b>		<b>Õppesisu:</b>
<p><b>Liikumisoskused</b></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;- käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;-hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; - arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;- arvestab tegevustes kaaslastega;- annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.</li> </ul>		<p><b>Liikumisoskused</b></p> <p>Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes. Lühimatki või õppekäiki linna- või looduskeskkonnas. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksupädevused. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. Hüppesaharjutused. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. Koostöös paarilise ja rühmaga. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt</p>

<p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p>	<p>kauguselt, ülaltkäte 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).</p> <p>Erinevate pallimängudega tutvumine – rahvastepall, pallilahing, plats puhtaks jne. Põrgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid, põrgatamine parema ja vasaku käega, põrgatamine ja püüdmine, põrgatamine säilitades asukohta, põrgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, harjutused kergete pallidega, palli löömine erinevate kehaosadega.</p> <p>Harjutused ja liikumismängud.</p> <p>Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga (reketiga, hokikepiga), edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seinast vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget.</p> <p>Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele.</p> <p>Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.</p> <p>Harjutused ja mängud kelkudel.</p> <p>Liikumine tõuke- ja jalgrattal, uiskudel, suuskadel. Erinevad harjutused.</p> <p>*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.</p> <p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p>
--	---

Õpilane:

-osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; -nimetab kehalisi võimeid; - mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;- teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane:

- teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; -märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; -sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;- märkab abivajajat tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane:

- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; - - teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; -riietub liikumiseks sobilikult;- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; -oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates oma asukohta ja suunda;

Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; Kehaliste võimete õppimine ja nimetamine harjutustel näitel. Mõistab ja on tekkinud arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordineerimine. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.

### **Kehaline aktiivsus**

Aktiivne osalemine liikumistundides. Mänguliste ja igapäevaste tegevuste sooritamise, millega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (sellega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Arvestab antud teadmiseiga igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada.

### **Liikumine ja kultuur**

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. Ohutu käitumine ja liikumine erinevates keskkondades, erinevates tegevustes enese, kaaslase ja keskkonna suhtes.. Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile. Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud.Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna

<p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi iseseisvalt ja õpetaja juhendamisel;- märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi</p>	<p>ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.</p> <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid meelerahuharjutusi õpetaja juhendamisel milleks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Mõistab harjutuste erinevusi (vaatleja/sooritaja). Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.</p>
<p><b>Põhimõisted:</b></p>	
<p>Kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine, roomamine, viskamine, püüdmine, põrgatamine, pöörlemine, tasakaal, maandumine ja rippumine.</p>	
<p><b>Praktilised tööd ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:</b></p>	
<p><b>Liikumisoskused</b></p> <p><b>Eesti keel:</b> suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara</p> <p><b>Sotsiaalsed:</b> tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud</p> <p><b>Matemaatika:</b> ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo</p> <p><b>Võõrkeel:</b> võõrkeelne liikumissõnavara</p> <p><b>Loodusõpetus:</b> liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel</p> <p><b>Inimeseõpetus:</b> riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine</p> <p><b>Muusika:</b> muusikaline liikumine erineval viisil, rütm</p> <p><b>Tehnoloogia:</b> endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)</p> <p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p> <p><b>Eesti keel:</b> oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.</p> <p><b>Matemaatika:</b> harjutuste sooritus ja korduste arv, tulemuste võrdlemine.</p>	

**Loodusõpetus:** omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes, õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid. Toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

**Matemaatika:** vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg.

**Eesti keel:** suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine.

**Inimeseõpetus:** märkab abivajajat tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel.

### **Liikumine ja kultuur**

**Kunstiõpetus:** uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine.

**Loodusõpetus:** hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared.

**Inimeseõpetus:** kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek.

**Võõrkeel:** spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

**Inimeseõpetus:** tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek.

### **Kooliüritused**

Osalemine kooli poolt korraldatavatel erinevatel klasside vahelistel spordivõistlustel. Leida õpitust liikumismänge ja neid mängida spordi vahetundides ja väljaspool kooli. Esindada kooli linna - ja maakonna spordivõistlustel.

## **Teadmised, oskused ja hoiakud:**

### **Kehaline aktiivsus**

Kolmanda klassi lõpetaja teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma, märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras

### **Liikumine ja kultuur**

Kolmanda klassi lõpetaja teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid. Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid, riietub liikumiseks sobilikult. Teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond, oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;

### **Liikumisoskused**

Kolmanda klassi lõpetaja kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga. Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes. Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Oskab hoida tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides. Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest. Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel, lisaks arvestab tegevustes kaaslastega.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Kolmanda klassi lõpetaja osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes. Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel. Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele ning nimetab kehalisi võimeid.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Kolmanda klassi lõpetaja sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel. Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.