

KJJK ainekava põhikoolile	1. Ainevaldkond: Kehaline kasvatus	2. Õppeaine: Liikumisõpetus
3. Kooliaste: II kooliaste	4. Klass: 4.klass	5. Tundide arv nädalas: 3 tundi
Õppeaine kirjeldus (sh ainespetsiifikast lähtuvad erisused):		
<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>		
Õpitulemused (sh üldpädevused):		Õppesisu:
<p>Liikumisoskused</p> <p>Õpilane: kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga. Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas. Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.</p>		<p>Liikumisoskused</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Erinevad kiirjooksu distantside läbimine 60m-1000m, jooksu alustamine ja lõpetamine. Teatejooksud ja -võistlused erinevate spordivahenditega ja distantsidega. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpped kõrgusse ja kaugusse – kaugushüpe hoota ja hooga, hüpped üle takistuste (tõkked, nõör, latt). Hüpete kasutamine liikumisharrastuses, takistusradade läbimine. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid. Viske-, püüdmi- ja põrgatamisoskus. Pallivisked üksi, paaris, hooga ja hoota. Viske ja püüdmi tehnika täiustamine. Palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Löömisoskuse harjutamine</p>

<p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Õpilane: nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega; - teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; - oskab püstitada lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal; - arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; - analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist; - mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele. Õpilane tutvub fitback keskkonnaga oma kehaliste võimete seostamisel tervisega.</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Õpilane: teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, sportmängudele. Tunneb esmaseid esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi. Õpilane - oskab abistada ja julgustada harjutuste</p>	<p>erinevates pallimängudes nt: <i>Indiaca</i>, pallilahing, pioneeripall, jalgpall. Jalgpalli tehnika elementide õppimine, palli peatamine, söötmine, palliga liikumine. Jalgpalli mäng lihtsustatud reeglitega. Mängud vahendiga – sulgpall, saalihoki - põhitõdede tutvustamine. Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega, harjutused poomil/võimlemispingil või <i>slackline</i>. Rippumine. Asendite nimetused. Keha tunnetuse ja kehahoiu harjutused.. Liikumine vahendil- tõukeratas, rulluisud, jalgratas *suusatamine ja uisutamine, tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. Erinevad mängud vahenditel. Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, erineva liiklustihedusega keskkondades *Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.</p> <p>Tervis ja kehalised võimed</p> <p>Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus (aeroobne), reaktsioon, osavus. Osaleb aktiivselt oma kehaliste võimete mõõtmisel, olles teadlik millist võimet ta mõõdab. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.</p> <p>Kehaline aktiivsus</p> <p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Õpilane planeerib lühiajalise perioodi kus on liikumisaktiivsust</p>
---	--

<p>sooritamisel. Suudab mõõta enda südamelöögi sagedust; - suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>- teab, kust ausa mängu mõiste on alguse saanud; - teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; - teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; - mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust; - riietub liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; - teab orienteerumisraja läbimise reegleid; - teab lihtsamaid enesekontrolli ja esmaabi võtteid; - oskab orienteeruda ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Õpilane: - sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; - kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale; - sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>	<p>toetavad tegevused. Ettevalmistavad ja taastumist toetavad tegevused (soojendus, lõdvestus harjutused). Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialadel ja liikluses. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. Arutleb mõnd rahvusvahelist, Eestis või kodukohas toimunud spordi- või tantsuüritust.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.</p>
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Kõndimine, jooksmine, hüppamine, ronimine, roomamine, viskamine, püüdmine, põrgatamine, pöörlemine, tasakaal, maandumine ja rippumine.</p>	
<p>Praktilised tööd ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:</p>	
<p>Liikumisoskused</p>	

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara.

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsisoskus.

Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes

Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine.

Tervis ja kehalised võimed

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine

Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine.

Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted

Kehaline aktiivsus

Eesti keel: igapäevaelu organismide rühmitamine sõnakaartide abil. Spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile.

Matemaatika: arvutamine. Harjutuste sooritus ja korduste arv; seoste loomine erinevaid võtteid kasutades: arvandmed, tulemuste võrdlemine; statistilised näitajad, analüüsisoskus.

Liikumine ja kultuur

Võõrkeeled: Loodusõnnetuse ajal ellujäämist käsitleva laulu laulmine ja jäljendamine. Teabeallikatest vajaliku info leidmine.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, ilu märkamine ja hoidmine

Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine ja kasutamine.

Loodusained: loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine; õhutemperatuuri mõju organismile; erinevad pinnavormid.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Eesti keel: spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ning terminite mõistmine.

Kunstiained: spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguiline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine.

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

Neljanda klassi lõpetaja teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda. Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse. Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust. Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi. Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Liikumine ja kultuur

Neljanda klassi lõpetaja teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi. Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid, riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära. Avastab looduses liikumise võimalusi, oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates oma asukohta ning suunda. Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.

Liikumisoskused

Neljanda klassi lõpetaja kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga. Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas. Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone ja rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks. Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.

Tervis ja kehalised võimed

Neljanda klassi lõpetaja seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi. Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal. Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist. Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist. Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Vaimne ja kehaline tasakaal

Neljanda klassi lõpetaja sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale. Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.