

KJJK ainekava põhikoolile	1. Ainevaldkond: Kehaline kasvatus	2. Õppeaine: Liikumisõpetus
3. Kooliaste: II kooliaste	4. Klass: 5.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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; - liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises; - rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid; - 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 liikumisoskuseid, ohutust ja turvavarustuse kasutamist; - teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses. 		<p>Liikumisoskused</p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Erinevate jooksu distantside läbimine 60m-1500m. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Hüpped kaugusesse ja kõrgusesse. Hüpped hooga ja hoota, üle takistuste. Hüpete kasutamine liikumisharrastuses ja erinevates keskkondades. Maandumine, takistuse ületamine. Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid üksi ja koos paarilisega. Ronimisoskus: ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Võrkpalli juurdeviivad harjutused (ülalt- ja altsööt). Erinevad viskemängud „jahimees“, lihtsustatud reeglitega võrkpall. Palli löömisoskus käega, -jalaga, -vahendiga. Sulgpall, pallilahing, indiaca, saalihoki,</p>

Tervis ja kehalised võimed

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. Oskab kasutada ja analüüsida Fitback keskkona abil enda kehalisi võimeid.

Kehaline aktiivsus

Õpilane:

-oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; - suudab mõõta enda südamelöögi sagedust; - suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.

jalgpall, pesapall, frisbee. Oskused vahendit käsitleda. Juurdeviivad harjutused spordiala tehnika õppimiseks ja täiustamiseks. Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel (poom, võimlemispink, slackline), erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Liikumine vahendil tõukeratas, rulluisud, jalgratas.

*suusatamine ja uisutamine, tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. Erinevad mängud vahenditel.

*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

Tervis ja kehalised võimed

Kehaliste võimete arendavate harjutuste sooritamine ja tagasisidestamine (NATO test; NK/KT kehaliste võimete testid vms). Mõistab kehalisi võimeid ja oskab tuua näiteid nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus, reaktsioon, osavus. Toitumine. Inimese keha: luustik, lihased.

Kehaline aktiivsus

Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Planeerib lühiajalise perioodi kus on liikumisaktiivsust toetavad tegevused (liikumispäevik lihtsustatud versioon). Ettevalmistavad ja taastumist

<p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 ja oskab orienteeruda ruumis ja vabas looduses tuttava plaani järgi. <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>toetavad tegevused (soojendus, lõdvestus harjutused).</p> <p>Liikumine ja kultuur</p> <p>Liikumise ja kultuuri seoste mõistmine. Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus. Ohutusreeglid erinevatel liikumistel, spordialades ja liigeldes. Hügieeni järgimine. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele. Orienteerumine: looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Orienteerumismängud tuttavas keskkonnas (spordisaal, staadion, linnosa, koolimaja jne) Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. On osalenud linna- vabariigi või rahvusvahelisel kultuuri-, spordi-, võitantsuüritusel, pealtvaatajana või osalejana. Oskab väärtustada Eesti- ja teiste riikide kultuuriüritusi.</p> <p>Vaimne ja kehaline tasakaal</p> <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused ja viisid jooga, pilates, mindfulness jne.</p>
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Praktilised tööd ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:</p>	

Liikumisoskused

Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine
Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)

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

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

Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted

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.

Kehaline aktiivsus

Loodusõpetus: kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid

Matemaatika: südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg
Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Eesti keel: suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara

Muusika: liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus.

Liikumine ja kultuur

Inimesõpetus: riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

Võõrkeeled: erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika: informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu: liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus: looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared

Eesti keel: teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused

Matemaatika: geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes.

Vaimne ja kehaline tasakaal

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

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

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

Viienda 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

Viienda 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 asukohta ning suunda. Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.

Liikumisoskused

Viienda 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. Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana. Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist. Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Tervis ja kehalised võimed

Viienda 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

Viienda 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.