

<b>KJJK ainekava põhikoolile</b>	1. Ainevaldkond: <b>Kehaline kasvatus</b>	2. Õppeaine: <b>Liikumisõpetus</b>
3. Kooliaste: <b>II kooliaste</b>	4. Klass: <b>6. 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 erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; - liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas ja igapäevases liikumises; - rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldus võtteid; - käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamisel; - 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.</li> </ul>		<p><b>Liikumisoskused</b></p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõnni ja jooksu kombinatsioonid. Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kestvaajooks. Kõnni- ja jooksu harjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud. Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel. Ühtlase tempo hoidmine. Õpilane läbib erinevaid jooksu distantse 60m-1500m. Liikumine õue- ja sisekeskkonnas. Lühimatkad ja õppekäigud. Hüppeoskus: jooksu ja hüpete kombinatsioonid. Maandumine, takistuse ületamine. Hüppisaharjutuste kombinatsioonid. Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus: palli löömisoskus käega, palli löömisoskus jalaga, palli löömisoskus vahendiga. Jalgpall- erinevad harjutuste kombinatsioonid, palliga liikumine ja löömine erinevate kehaosadega. Lihtsustatud reeglitega mäng. Korvpalli harjutused, põrgatamise ja püüdmise erinevad kombinatsioonid ja variatsioonid üksi ja koos paarilisega. Võrkpalli sööduharjutused üksi ja koos paarilisega. Juurdeviivad harjutused pallinguks. Lihtsustatud reeglitega mäng (minivõrkpall). Mängijate liikumine väljakul,</p>

<p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 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.</li></ul> <p><b>Kehaline aktiivsus</b></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- oskab lisada kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; - suudab mõõta enda südamelöögi sagedust; - suudab kasutada tehnoloogilisi vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; - sooritab</li></ul>	<p>mängu reeglite õppimine. Saalihoki- tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega (söötmine, liikumine koos palliga, visked väravale). Kehaasendite kombinatsioonid: toengud üksi ja paarilisega. Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Rippumine. Asendite nimetused. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Liikumine vahendil: tõukeratas, rulluisud, jalgratas</p> <p>*suusatamine, tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine.</p> <p>*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.</p> <p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p> <p>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.</p> <p><b>Kehaline aktiivsus</b></p> <p>Regulaarne kehaline aktiivsus. Tervisliku liikumise põhimõtete tundmine. Liikumine, liikumismängud, osavus- ja reaktsioonimängud. Planeerib lühiajalise perioodi kus on liikumisaktiivsust toetavad tegevused (liikumispäevik paber või digitaalne). Ettevalmistavad ja taastumist</p>
--	--

<p>liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust.</p> <p><b>Liikumine ja kultuur</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>- teab ohutus- ja hügieeninõudeid, lihtsamaid enesekontrolli võtteid, meeskonnatöö põhimõtteid; esmaabivõtteid ja annab elementaarset abi; - oskab abistada ja julgendada harjutuste sooritamisel; mängida võistlusmääruste-kohaselt pallimänge, sooritada tundides erinevate õpitud sportmängude tehnikaelemente; olla abikohtunik võistlustel; - riietub liikumistegevusteks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; - 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 tantsustiili rahvusvahelisel tasemel esindajaid.</p> <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Õpilane:</p> <p>- 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 (soojendus, lõdvestus harjutused).</p> <p><b>Liikumine ja kultuur</b></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: linnaosa võimaluste avastamine liikumiseks – maastikud, pargid, terviserajad. Käitumisest looduses. Teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. On osalenud linna- vabariigi või rahvusvahelisel kultuuri-, spordi-, võitantsuüritusel, pealtvaatajana või osalejana. Arutleb mõnd rahvusvahelist, Eestis või kodukohas toimunud spordi- või tantsuüritust.</p> <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused. Lõdvestusharjutused.</p>
<p><b>Põhimõisted:</b></p>	
<p><b>Praktilised tööd ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:</b></p>	

## **Liikumisoskused**

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

**Loodusained:** säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; tervislik toitumine; muutused organismis;

**Võõrkeeled:** teabeallikatest vajaliku info leidmine.

## **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 võimetega seotud mõisted.

## **Kehaline aktiivsus**

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

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

## **Liikumine ja kultuur**

**Loodusained :** loodusainetes omandatud teadmiste ning oskuste rakendamine ja kinnistamine praktilistes tegevustes; säästev ja tervislik eluviis spordi harrastamisel; muutused organismis; vastupidavus ja taastumine;

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

**Informaatika:** informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta.

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

## **Vaimne ja kehaline tasakaal**

**Inimeseõpetus:** emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni.

**Loodusõpetus:** looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.

### **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**

Kuuenda 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**

Kuuenda 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**

Kuuenda klassi lõpetaja kasutab edasilikumisoskusi 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**

Kuuenda klassi lõpetaja seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi. Seab lühiajalisi eesmärgi 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**

Kuuenda 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.