

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>KJJK ainekava põhikoolile</b>   | 1. Ainevaldkond:<br><b>Kehaline kasvatus</b> | 2. Õppeaine:<br><b>Liikumisõpetus</b>  |
| 3. Kooliaste: <b>III kooliaste</b>   | 4. Klass: <b>8. klass</b>                    | 5. Tundide arv nädalas: <b>3 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 kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga. Liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/igapäevases liikumises;</p> <p>käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades,</p> <p>lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga, seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks. Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes. Seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p>                                 |  | <p><b>Liikumisoskused</b></p> <p>Kõnni- ja jooksuoskus: kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks. Erinevate distantside läbimine 60m - 3000m erinevas tempos. Kõnni- jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud paaris, meeskonnas.</p> <p>Hüppeoskus: hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenööriga harjutused ja mängud. Kõrgus ja kaugushüpe hoojooksuga.</p> <p>Ronimisharjutused, ronimine erinevatel vahenditel, seinaronimine, koieronimine.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine kõnni ja jooksu sammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Rütmi ja koordinatsiooniharjutused.</p> |

### **Tervis ja kehalised võimed**

Õpilane: teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega. Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet.

Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega, harjutused üksi, paaris ja meeskonnas. Palli peatamis- ja löömisoskused jalaga, kehaga, peaga. Karistus ja vabalöök. Mängijate asetus platsil ja liikumine. 5v5; 6v6; 7v7 mängud

Võrkpalli sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Alt palling ja vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 6v6) ning lihtsustatud reeglitega.

Saalihoki tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Saalihoki mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Palli löömisoskus kepiga.

Pesapall. Viske-, püüdmi- ja vahendiga palli löömise oskuse parandamine. Pesapalli mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.

Sulgpall. Korrektnete reketi hoie, liikumine, eestkäe ja tagantkäe löök. Mäng koos paarilisega ja üle võrgu.

Liikumine vahendil: rula, tõukeratas, rulluisud, jalgratas \*suusatamine ja \*uisutamine.

Liikumisevahendi hooldamine ja hoidmine. Tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. \*Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärke lähtuvalt kehaliste võimete tasemest. Arendab regulaarselt kehalisi võimeid. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust. Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust. Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.

### **Liikumine ja kultuur**

Õpilane mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid, analüüsib enda liikumiskogemust looduses.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega (fitback keskkond). Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.

### **Kehaline aktiivsus**

Õpilane kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine.

### **Liikumine ja kultuur**

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.

Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või

|  |   |
|--|---|
| <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Meeleoluharjutused, tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendamisharjutamis. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> <p>Lõdvestus- ja hingamisharjutused.</p> | <p>ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, töölesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> <p><b>Vaimne ja kehaline tasakaal</b></p> <p>Õpilane: - valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi; seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades.</p> |
|--|---|

|                            |
|----------------------------|
| <p><b>Põhimõisted:</b></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, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö.</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisioskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad).</p> <p><b>Matemaatika</b> - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.</p> <p><b>Tööõpetus</b> - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused.</p> <p><b>Võõrkeel</b> - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara.</p> <p><b>Loodusõpetus</b> - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes.</p> <p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p> <p><b>Matemaatika</b> - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs</p> |
|--|

**Inimeseõpetus** - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)

**Võõrkeeled** - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused

**Bioloogia** - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.

**Eesti keel** - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus.

### **Kehaline aktiivsus**

**Keeled** - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine.

**Informaatika** - digitaalne liikumispäevik.

**Inimeseõpetus** - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik.

**Bioloogia** - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.

**Matemaatika** - südamelöögisageduse mõõtmine.

**Eesti keel** - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö.

**Muusika** - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus

**Füüsika** - jõud, raskusjõud, jõuõlg jne.

### **Liikumine ja kultuur**

**Inimeseõpetus** - 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, loovtöö.

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

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

**Inimeseõpetus** - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine.

**Muusika** - erinevad rahustavad helid, helide ja muusike mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine.

**Eesti keel** - loovtööd.

### **Kooliüritused**

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

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

#### **Kehaline aktiivsus**

Kaheksanda klassi lõpetaja hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust. Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust. Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse. Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust. Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust. Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust. Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral.

#### **Liikumine ja kultuur**

Kaheksanda klassi lõpetaja on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust. Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid, riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära. Analüüsib enda liikumiskogemust looduses. Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.

#### **Liikumisoskused**

Kaheksanda klassi lõpetaja kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga. Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega. Käsitseb vahendit eri

liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks. Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga. Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks ja rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid. Annab hinnangu enda koostööle tegevustes, annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele. Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.

### **Tervis ja kehalised võimed**

Kaheksanda klassi lõpetaja teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega. Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet. Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest. Kooliastme lõpetaja on saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest. Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist. Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

Kaheksanda klassi lõpetaja valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.