

|  |  |  |
|--|--|--|
| <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>9. 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 andmisel, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.</p> |  |  |
| <b>Õpitulemused (sh üldpädevused):</b>   |  | <b>Õppesisu:</b>   |
| <p>Õpilane kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga. Liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;</p> <p>käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, - mängudes, spordialades, 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>Kõnni- ja jooksuoskus:</b> kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksuvalad, maastikujoogs. Erinevate distantside läbimine 60m - 3000m erinevas tempos. Kõnni- jooksuharjutused, jooks erinevates keskkondades, jooksumängud paaris, meeskonnas.</p> <p><b>Hüppeoskus:</b> hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe). Hüppeharjutused, hüppemängud, hüppenõoriga harjutused ja mängud. Kõrgus ja kaugushüpe hoojooksuga.</p> <p><b>Ronimisharjutused,</b> ronimine erinevatel vahenditel, seinaronimine, koieronimine.</p> <p><b>Edasiliikumisoskuste kasutamine</b> kõnni ja jooksu sammudel põhinevad tantsud, tantsumängud, sh linna- ja looduskeskkonnas. Rütmi ja koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Jalgpallitehnika</b> elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega, harjutused üksi, paaris ja meeskonnas. Palli peatamis- ja löömisoskused jalaga, kehaga,</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p> <p>Teab terviseiga seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte terviseiga seotud näitajat. Õpilane oskab</p> | <p>peaga. Karistus ja vabalöök. Mängijate asetus platsil ja liikumine. 5v5; 6v6; 7v7 mängud</p> <p><b>Võrkpalli</b> 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.</p> <p><b>Saalihoki</b> tehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Saalihoki mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Palli löömisoskus kepiga.</p> <p><b>Pesapall.</b> Viske-, püüdmis- ja vahendiga palli löömise oskuse parandamine. Pesapalli mängija erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine.</p> <p><b>Sulgpall.</b> Korrektnete reketi hoie, liikumine, eestkäe ja tagantkäe löök. Mäng koos paarilisega ja üle võrgu.</p> <p><b>Liikumine vahendil:</b> rula, tõukeratas, rulluisud, jalgratas *suusatamine ja *uisutamine. Liikumisvahendi hooldamine ja hoidmine. Tasakaalu hoidmine, edasi liikumine ja peatumine. *Suusatamine või uisutamine toimub vastavalt kooli võimalustele.</p> <p><b>Tervis ja kehalised võimed</b></p> <p>Teab terviseiga seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte terviseiga seotud näitajat. Õpilane</p> |
|--|--|

kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervisetsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis.

### **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**

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 ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (rietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal**

|  |   |
|--|---|
| <p>Õpilane: valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Seostab ja põhjendab nende kasutamise võimalusi erinevates olukordades. Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> | <p>Vaimse, kehalise tasakaalu ja emotsioonide juhtimine. Meeleoluharjutused: tähelepanuharjutused, hingamisharjutused, keskendamisharjutamis. Kehaasendite kombinatsioonid. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused.</p> |
|  | <p>Lõdvestus- ja hingamisharjutused.</p>  |
|  | <p>Venitusharjutused</p>  |
|  | <p>Taastumisviisid (nt jooga, pilates).</p>   |

### Põhimõisted:

### Praktilised tööd ja lõiming kooliüritustega/õppeainetega:

#### Liikumisoskused

**Eesti keel** - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö

**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

#### Tervis ja kehalised võimed

**Matemaatika** - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs

**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.

**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**

**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** - geomeetrilised 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.

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

### **Kehaline aktiivsus**

Üheksanda 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**

Üheksanda 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.

### **Liikumisoskus**

Üheksanda 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**

Üheksanda klassi lõpetaja teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega. Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet. Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, 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**

Üheksanda 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.