

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

Klass: 3. klass

Aine maht: 105 tundi

Teema ja õppesisu	Taotletavad pädevused (aine- ja olulisemad üldpädevused-, kooli õppekava rõhuasetused)	Läbivad teemad	Lõiming ja koostöö
<p>KERGEJÕUSTIK</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none">1. jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;2. läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantssi;3. sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;4. sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;5. sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamiseta.			<p>Euroopaspordinädal (orienteerumismängud, erinevad liikumistegevused, vibulaskmine) <i>Eesti keel:</i> kuulamine, koostöö. <i>Kunst:</i> diplomi kujundamine. <i>Muusika:</i> liikumine muusika saatel.</p> <p>Sportipäev sügisene, kevadine <i>Matemaatika:</i> oma tulemuste võrdlemine. <i>Eesti keel:</i> kuulamine, tähelepanu, küsimuste esitamine.</p> <p>Õuesõppe päev ja ainetevahelised lõimitud tegevused <i>Loodusõpetus:</i> looduses liikumine, tutvumine.</p> <p>Vastlapäev <i>Eesti keel:</i> koostöö, kaaslasega</p>

			<p>arvestamine.</p> <p>Sporidirajatistega tutvumine.</p> <p><i>Loodusõpetus:</i> Kadrina spordiobjektide külastamine.</p> <p>Matkapäev (sügisel, kevadel, talvel võimalusel suusamatk).</p>
<p>Jooks</p> <p>Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestvaajajooks. Võimetekohase jooksutempo valimine.</p> <p>Püstistart koos stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, teatepulgaga pendelteatejooks.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada.</p> <p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> jooksmine, kui loodust säästev liikumisviis. Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, võistkondade moodustamine, jooksudistantsi pikkuse arvutamine.</p>	<p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> koostööoskused.</p> <p><i>Suhtluspädevus:</i> kaaslaste kuulamine, kaaslastega arvestamine.</p>	
<p>Hüpped</p> <p>Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni moodustamine, hüppe pikkuse võrdlemine.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, oskus hinnata oma sooritust (nt kaugushüpe tehnika).</p>		

<p>Visked</p> <p>Viskepalli hoiu. Tennisepalli vise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, viske pikkuse võrdlemine.</p>		
<p>VÕIMLEMINE</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oskab liikuda, kasutades rivisammu; 2. sooritab põhivõimlemise harjutusi; 3. sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; 4. hüpleb hübitsat tiirutades ette. 			
<p>Rivi- ja korraharjutused</p> <p>Rivistumine viirgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused</p> <p>Päkkkõnd, kõnd kandadel. liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p>	<p><i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus, juhendi järgi tegutsemine.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivne hoiak võimlemise vastu - alus elukestvaks harrastamiseks, korrektne rüht.</p> <p><i>Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus:</i> meeskonnatöö, kaaslaste toetamine ja arvestamine.</p>	
<p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused</p>	<p><i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> kaaslaste abistamine. Traumade ennetamine.</p>	

<p>Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemisega.</p>	<p><i>Õpipädevus:</i> kuulamisoskus.</p> <p><i>Matemaatika-pädevus:</i> loendamine, arvude/hüpete liitmine.</p>		
<p>Rakendusvõimlemine</p> <p>Ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p>	<p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> kaaslastega arvestamine, loodust ja kooli inventari hoidev sportimine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslase abistamine, julgustamine, transportimine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.</p> <p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> elukutsed, mis vajavad head tasakaalu, osavust, painduvust jne.</p>	
<p>Akrobaatilised harjutused</p> <p>Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, veere taha turiseisu, kaldpinnalt tirel taha, kaarsild, toengkääras ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, oma võimete ja oskuste hindamine. Ohtude vältimine harjutuste sooritamisel.</p> <p><i>Suhtluspädevus:</i> võimlemise oskussõnavara omandamine ja kasutamine.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> võimlemisvahendite turvaline transportimine.</p>	

<p>Tasakaaluharjutused</p> <p>Liikumine joonel, pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumamme, päkk- kõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd , takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutusmahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma keha tunnetamine, ohtude vältimine harjutuste sooritamisel.</p> <p><i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> koostöö, kaaslastega arvestamine, tähelepanelikkus.</p>	<p><i>Tervis ja ohutus:</i> abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse, kaaslase abistamine, julgustamine. Traumade ennetamine tunnis ja igapäevaelus.</p>	
<p>LIIKUMISMÄNGUD</p> <p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2. mängib erinevaid liikumismänge ja rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ja 3. austab kohtuniku otsust. 			

<p>Jooksu- ja hüppemängud. Viskemängud. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p><i>Ettevõtlikkuspädevus:</i> võistkonna/grupi moodustamise viisid. <i>Matemaatikapädevus:</i> loendamine, kolonni, viiru moodustamine, gruppide moodustamine, matemaatilised kujundite nägemine/moodustamine (nelinurk, ristkülik, ring jne.) <i>Enesemääratluspädevus:</i> ohutu liikumine saalis/väljakul/looduses. <i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes/mängides. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> Koostöö ja kaaslasega arvestamine, kaaslane erisustega arvestamine. Rühma- ja paaristöö.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine sportmängude vastu. Pallimängud kui liikumisharrastus. Koostööoskused. <i>Tervis ja ohutus:</i> ohud ning ohutustehnika liikumis- ja pallimängudes. Traumad ja esmaabi. Traumade vältimine. <i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ning nõuded väljakul (nt liikumine vastavalt mängukoha tingimustele, kaaslasest möödumine). Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ausa mängu põhimõtete järgimine. tunnis ja iseseisval sportimisel.</p>	
<p>SUUSATAMINE Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; 2. laskub mäest põhiasendis; 			

<p>3. läbib järjest suusatades 2 km (T)/ 3 km (P).</p>			
<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi.</p> <p>Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Trepptõus, käärtõus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<p><i>Sotsiaalne-ja kodanikupädevus:</i> kaaslase abistamine (suuskade kinnitamisel, püsti tõusmisel, suuskade pakkimisel).</p> <p><i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> suusatamine, kui loodust ja keskkonda säästev sportimisviis.</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> kuidas vältida ohuolukordi staadionil ja looduses liikudes/suusatades.</p> <p><i>Õpipädevus:</i> oma võimete hindamine, hinnangu andmine oma sooritusele (kerge/raske), valmisolek oma võimeid arendada.</p>	<p><i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> huvi ja positiivse hoiaku kujundamine suusatamise vastu. Erinevate elukutsete tutvustamine, kus suusatamine on vajalik (nt päästjad, õpetaja amet). Suusatamine kui liikumisharrastus, suusataja kui elukutse.</p> <p><i>Keskkond ja jätkusuutlik areng:</i> suusatamine kui liikumisviis looduses.</p> <p><i>Kultuuriline identiteet:</i> suusatamine eestlaste rahvusspordialana. Suusatamise traditsioonide jätkamine.</p> <p><i>Teabekeskond:</i> suusatamine kui individuaalne liikumisharrastus.</p> <p><i>Tervis ja ohutus:</i> suusatamine ja riietumine vastavalt ilmale (alajahtumine, ülekuumenemine). Ohud ning ohutustehnika suusatamises (maastik, ilm, vedeliku puudus jms). Traumad ja esmaabi.</p> <p><i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ning nõuded suusarajal (nt liikumine vastavalt raja tingimustele, kaaslasest möödumine). Suusatamine kui</p>	

		tervislik, turvaline ja keskkonda hoidev liikumisharrastus. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse suusarajal, ausa mängu põhimõtetejärgimine.	
TANTSULINE LIIKUMINE Õpitulemused: <ol style="list-style-type: none"> Mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile. 			
Liikumised mõttekujundeid ja kujutlusvõimet kasutades. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	<i>Suhtluspädevus:</i> tantsu ja võimlemise oskussõnavara, eneseväljendusoskuse arendamine.	<i>Kultuuriline identiteet:</i> liikumisviisid, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri hoidvateks inimesteks. Eesti tantsupidude traditsiooni tutvustamine ja osalemine tantsupidudel/tantsuüritustel. <i>Elukestev õpe ja karjääri planeerimine:</i> ametid mis on seotud tantsimisega.	
UJUMINE Kohustuslik algõpetus I kooliastmes Õpitulemused: <ol style="list-style-type: none"> Õpilane oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja sellili asendis edasi liikuda; 	Ujumisoskuse „Mina oskan“ eeldatav täitmine. <i>Kultuuri- ja väärtuspädevus:</i> puhta vee kasutamine ja säästmine. Tervise tugevdamine läbi veeprotseduuride. <i>Sotsiaalne ja kodanikupädevus:</i> viisakas ja lugupidav käitumine ujulas/ühiskondlikes	<i>Tervis ja ohutus:</i> ohutu liikumine ujulas, hügieenireeglite järgimine. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse. Traumade ennetamine. <i>Väärtused ja kõlblus:</i> käitumistavad, reeglid ja nõuded ujulas. <i>Elukestev õpe ja karjäär:</i> ujumine kui individuaalne liikumisharrastus. Ujumisoskus, kui täisväärtuslikuks eluks vajalik oskus.	

<p>2. hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaaseid oskusi.</p> <p>Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasi liikumine, turvalisus vees.</p>	<p>ruumides.</p> <p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oma ujumisoskuse hindamine.</p>		
<p>VIBULASKMINE</p> <p>Lisavalikuna</p> <p>Platsilaskmine/ maastikuvibu</p> <p>1. Vibuvarustusega (vibu-pikk või sportvibu, käekaitse, laskmiskinnas/-lapp, märkleht või 3D sihtmärk) tutvumine;</p> <p>2. Laskmistehnika.</p>	<p><i>Enesemääratluspädevus:</i> oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada.</p> <p><i>Kultuuri-ja väärtuspädevus:</i> loodust säästev põnev liikumisviis maastikul, „veretu vibujaht“. Ausa mängu põhimõtete järgimine võisteldes.</p> <p><i>Matemaatikapädevus:</i> punktide arvutamine, võistkondade moodustamine, jätkuuskuste edendamine.</p>		