

AINEVALDKOND: KEHALINE KASVATUS

ÕPPEAINE: LIIKUMISÕPETUS

KLASS: 4. klass

TUNDIDE ARV ÕPPEAASTAS: 105 tundi

Liikumisõpetuse eesmärk on toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust. Õpilane omandab kooliastme ainekavasse kuuluvate kehaliste harjutuste (erinevate spordialade/liikumisviiside) tehnika. Oskab õpitud alasid iseseisvalt sooritada, suudab võrrelda saadud tulemusi varasemate tulemustega, sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid. Osaleb aktiivselt liikumisõpetuse tunnis. Tunneb huvi koolis toimuvate spordiürituste vastu, võtab neist osa olles kas pealtvaataja või võistleja. Oskab teha meeskonnatööd, liikuda koos kaaslasega ning leppida kokku mängureegleid ja saavutada kompromisse. Täidab hügieeni- ja ohutusreegleid.

Aine läbimiseks vajaminevad õppevahendid: Liikumisõpetuse tunnis on vajalikud: lühikesed või pikad spordiriided (vastavalt ilmale ja asukohale), spordijalanõud, suusavarustus, ujumisvarustus.

Õpilane saab olla vabastatud füüsilisest koormusest, kuid mitte tunnis kohapeal viibimisest. Mis tähendab, et füüsilisest koormusest vabastatud õpilasel on kohustus pöörduda liikumisõpetuse õpetaja poole enne tunni algust, et saada endale hetkel võimetele vastav ülesanne. Selleks võib olla kirjalik töö või mõni muu ülesanne. Füüsilisest koormusest vabastatud õpilase hindamine toimub individuaalselt, arvestades õpilase hetke tervislikku seisundit. Vabastatud õpilane ei tohi lahkuda koolimajast, vaid peab viibima liikumisõpetuse tunnis (ka siis kui liikumisõpetuse tund on õpilase tunniplaanis viimane). Vanem teavitab õpetajat vajadusest õpilasel tunnist puududa.

ÕPPE KOHANDAMISE VÕIMALUSED

Õpilase individuaalset taset arvestades kohandused.

LIIKUMISOSKUSED	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Edasiliikumisoskus - läbi erinevate mängude ja tegevuste kehalise aktiivsuse tõstmine. Edasiliikumisoskused erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes koostöös paarilise- ja rühmaga.</p>	
<p>Kõnni- ja jooksuoskus Jooksumängud nt. Kullimängud, paariskull, ketikull. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Matkamine - nt. matk linna- või looduskeskkonnas, kooli ümbruses.</p> <p>Hüppeoskus Hüppeharjutused- hüppates edasi liikumine, hüpped üles, üle takistuse. Hüppemängud- nt. Jänesed ja püüdjad, rõngastesse hüpped, redelil hüpped. Hüppenööri- jalad koos hüppamine, koordinatsioon.</p> <p>Ronimoskus Enda keharaskusega harjutuste sooritamine Ronimisharjutused- ja tegevused nt. varbseinal ronimine takistuste läbimisega</p> <p>Ujumine Ujumisoskuseni viivad harjutused, mängud. Hõljumine, sukeldumine, rinnuli ja selili ujumine. Oma võimete hindamine vees, veeohutus.</p>	<p>Õpilane: Kasutab edasiliikumisoskuseid erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja koostöös paarilise ja rühmaga. Teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses.</p> <p>Oskab mängida õpitud hüppemänge. Oskab hüppenööri tiirutades jalad koos hüppata.</p> <p>Ronib erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.</p> <p>Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda. Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi.</p>
<p>Vahendil liikumisoskus - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes</p>	

<p>Oskus liikuda vahendil Murdmaasuusatamine - suuskadel edasiliikumisoskus. Mängud, tasakaaluharjutused suuskadel. Kükki ja püsti harjutused</p>	<p>Mängib õpitud suusamänge, liigub suuskadel edasi, üles, alla kasutades õpitud tehnikaid. Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas.</p>
<p>Vahendi käsitsemisoskus - käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks</p>	
<p>Viske- ja püüdmisoskus nt. palli vise ja püüdmine paarides, pörgatusega vastu seinale. Viske- ja püüdmisega liikumismängud nt. Platsikuningas, Rahvastepall.</p> <p>Viske- ja püüdmisharjutused: viskamise erinevalt kauguselt, vise täpsusele.</p> <p>Pörgatamisoskus nt. erinevas suurused pallide pörgatamine (korvpall, tennisepall, rahvastepall). Pörgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid-pörgatamine vahelduvate kätega, pörgatamine ja püüdmine, pörgatamine enda asukoha muutmisega, pörgatamine liikumisel.</p> <p>Palli löömisoskus käega nt. Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse, palli löömine erinevate kehaosadega.</p> <p>Palli löömisoskus jalaga nt. seisva ja liikuva palli löömine paarilisele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.</p> <p>Palli löömisoskus vahendiga nt. reketiga</p> <p>Lihtsamad kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisuhetuse harjutused vahendite abil.</p>	<p>Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, -mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p>
<p>Oskus kontrollida keha asendites - hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides</p>	
<p>Võimlemine</p> <p>Akrobaatika. Erinevad veered. Toengud erinevate kehaosade peal.</p> <p>Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> <p>Keha kontrollioskus asendites</p> <p>Keha kontrollioskus liikumistel</p>	<p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.</p> <p>Rakendab kehahoiu ja -asendite hoidmise oskuseid.</p> <p>Korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel.</p>
<p>TERVIS JA KEHALISED VÕIMED</p>	

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus arendada kehalisi võimeid - koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal. Arendamine toimub õpetaja juhendamisel vastavate mängude kaudu.</p> <p>Oskus mõõta kehalisi võimeid. Tulemuste seostamine enda olukorraga.</p>	<p>Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi.</p> <p>Püstitab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal.</p> <p>Analüüsib ja arendab õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist. Mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.</p>
KEHALINE AKTIIVSUS	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Õpilane on regulaarselt aktiivne tunnis ja vabal ajal.</p> <p>Oskus anda hinnangut enda liikumisaktiivsusele - enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele.</p> <p>Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine.</p> <p>Erineva liikumintensivsusega liikumismängud.</p> <p>Ohtlike olukordade äratundmine ja sekkumine.</p>	<p>Analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust.</p> <p>Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse õpetaja juhendamisel.</p> <p>Teab soojendusharjutuste mõju.</p> <p>Teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast abi andmise viisi.</p>
LIIKUMINE JA KULTUUR	
Õppesisu	Õpitulemused
<p>Harjutuste ette näitamine kaaslastele, erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi ja kaaslastega. Nt. võimlemisharjutused, soojendus- ja venitusharjutused, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine.</p> <p>Riietumine ja jalanõude valik vastavalt keskkonnale, ilmastikule ja liikumisviisile.</p>	<p>Mõistab liikumise ja kultuuri seost. On kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist. Oskab üksi ja kaaslastega koos ette näidata liikumisharjutusi.</p> <p>Osaleb liikumisüritusel osalejana, pealtvaatajana.</p>
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	

Õppesisu	Õpitulemused
<p>Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi.</p> <p>Oskus juhtida emotsioone. Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Füüsilise valu tunnetamine. Meelerahu harjutused - keskendumis-, tähelepanelikkuse-, venitus- ja lõdvestusharjutused.</p>	<p>Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.</p> <p>Sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi.</p>