

Lisa 2: Ainevaldond “Kehaline kasvatus”

1. Üldalused

1.1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

1.2. Ainevaldkonna õppeained I kooliastmes ja nende maht nädalas

- liikumisõpetus: 1. klassis 3 tundi; 2. klassis 3 tundi; 3. klassis 2 tundi.

1.3. Ainevaldkonna kirjeldus ja valdkonnasisene lõiming

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatuse õppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei

võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit.

Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

1.4. Võimalusi valdkonnaüleseks lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja õppekava läbivate teemade käsitlemiseks

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega.

Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

Valdkonnasisese ja -ülese lõimingu võimalusi, kõigi üldpädevuste kujundamist ja läbivate teemade käsitlemist kirjeldatakse kooli õppekava üldosas.

1.5. Õppe kavandamine ja korraldamine

Valdkondlikku õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse Tallinna Põhjatähe Põhikooli õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuse rõhuasetustest ning lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

1.6. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas.

Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõutele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

2. Ainekavad

2.1. Liikumisõpetus

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaiks õppijaiks ning loovaiks ja kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

2.1.1. Õppeaine kirjeldus

2.1.2. Hindamine

Liikumisõpetuse hindamise eesmärk on saada ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase individuaalsest arengust ning kasutada seda teavet õppe tulemuslikumaks kavandamiseks ja ennastjuhtiva õppija kujundamiseks. Hinnatakse õpitulemuste saavutatust, mis on kooskõlas õppesisu ja -tegevustega ning vastavuses ainealasete teadmiste, oskuste ja hoiakutega. Hoiakute hindamisel (nt mõistab, kujundab, tähtsustab, väärtustab) antakse õpilasele suunavaid ja toetavaid sõnalisi hinnanguid.

Hinnatakse nii õppeprotsessi vältel kui ka õppeteema lõpus. Selleks rakendatakse kujundavat hindamist, mida väljendatakse sõnaliste hinnangutega. Õppeprotsessi alguses selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ja spetsiifilised õpiraskused, et kavandada järgnevat õppimist ja õpetamist.

Õppeprotsessi käigus rakendatakse kujundavat hindamist, kus õpilane saab suulist ja kirjalikku tagasisidet oma õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõttev hindamine toimub üldjuhul mahuka õppeteema lõpul ja õppeperioodi (trimestri) lõpul, et kontrollida nii õppetöös püstitatud eesmärkide saavutamist kui ka riikliku õppekavaga sätestatud õpitulemuste saavutatust. Kokkuvõttev hinnang kujuneb õppeperioodi jooksul toimunud hindamise tulemusena, seejuures arvestatakse, et hinnangutel võib sõltuvalt töö mahust olla erinev kaal.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane hindamisprotsessi nii oma töö hindamisel kui ka kaasõpilaste tagasisidestamisel. Õpilasele on õppeprotsessi alguses teada, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid. Õpilast suunatakse õppeprotsessi käigus oma õppimist ja püstitatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Liikumisõpetuse hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest, hindamise nõuded ja korraldus, sh kujundava hindamise kasutamine täpsustatakse Tallinna Põhjatähe Põhikooli õppekava peatükis 5.

2.1.3. Kooliastme lõpus taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

I KOOLIASTE

Õpilane:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;4) teab, et liikumine on kultuuri osa ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest. |
|--|

Tallinna Põhjatähe Põhikool ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: I kooliaste	Klass: 1. klass	Tundide arv: 3 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus Õpilane: - oskab öelda, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske; - teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.		Kehaline aktiivsus - Erineva intensiivsusega liikumismängud ja harjutused; hingamise, südametöö ja enesetunde võrdlemine ning oma seisundi hindamine kerge ja raske koormuse järel. Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast tegevust. Koormuse eneseanalüüs: Borgi skaala - Läbi mängu tutvustamine lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumise kaasnep soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmise igapäevase liikumisviisi ja liikumistekonna valikul. - Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (Nt. Õuemäng Majakas - Liikumisõpetus). - Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks.
Liikumine ja kultuur		Liikumine ja kultuur

Õpilane: • loob midagi liikumisega seotult; • teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid; • loetleb spordialasid; • riietub liikumiseks sobilikult; • avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu; • liigub üksi, paarilisega, rühmas vastavalt muusikale, rütmile ja helile.	• erinevate lihtsate liikumiste loomine; kodus perekonnale liikumisharjutuste ja/või mängu loomine; • teab tunni reegleid. Teab ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm), mängureeglite kokku leppimine ning pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades; • teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala; • esmasete teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel; • erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi nende tantsuliste mängude.
Liikumisoskus Õpilane: • kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; • liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; • teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; • käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	Liikumisoskus • Liikumismängud ja tantsud erinevates keskkondades (nt looduses, õues, saalis, klassis jms.), järgides muusika rütmi ja koostööd kaaslastega. Individaalsusega arvestamine oskuste arendamisel. • <u>Kõnni- ja jooksuoskus</u>. Kõnni-, jooksumängud ja –harjutused. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat tüüpi maastikul). Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. • <u>Hüppeoskus</u>. Hüppemängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksuphüppe kombinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. • <u>Ronimisoskus</u>. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt,

	roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. • <u>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas.</u> Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine. • <u>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga.</u> Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. • Liikumisülesannete sooritamine erinevatel vahenditel (nt kelk, jalgratas). • Liikumisvahendite (nt kelk, jalgratas) hooldamise ja hoidmise põhitõdede tutvustamine • Erinevate vahendite kasutamine erinevatel viisidel. • <u>Viske- ja püüdmisoskus.</u> Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkää vise täpsusele, veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). • <u>Palli löömisoskus käega.</u> Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. • <u>Palli löömisoskus jalaga.</u> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine.
--	--

	• <u>Palli löömisoskus vahendiga</u> (nt. reketiga, hokikepiga vms.). Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale põrget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid.	Tervis ja kehalised võimed • Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus, paindumus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. • Nimetab ja arutleb erinevate kehaliste võimete (nt jõud, kiirus, vastupidavus, paindumus, koordinatsioon) üle ning proovib lihtsate harjutuste kaudu nende olemust tunda. Tegevuste käigus suunata õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Nt. kasutada tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et aidata õpilastel mõista, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordinatsioon.
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane:	Vaimne ja kehaline tasakaal • Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavateks tegevusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-,

• sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; • märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatlaja. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (nt. lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatlaja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.
Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:	
Õpilane: • on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi; • sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega; • on igapäevaselt kehaliselt aktiivne; • teab, et liikumine on kultuuri osa ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist; • on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.	

Tallinna Põhjatähe Põhikool ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: I kooliaste	Klass: 2. klass	Tundide arv: 3 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus Õpilane: - oskab öelda, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske; - teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.		- Erineva intensiivsusega liikumismängud ja harjutused; hingamise, südametöö ja enesetunde võrdlemine ning oma seisundi hindamine kerge ja raske koormuse järel. Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast tegevust. Koormuse eneseanalüüs: Borgi skaala - Läbi mängu tutvustamine lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumisega kaasnev soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul. - Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (Nt. Õuemäng Majakas - Liikumisõpetus).

	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks.
Liikumine ja kultuur Õpilane: - loob midagi liikumisega seotult; - teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid; - loetleb spordialasid; - riietub liikumiseks sobilikult; - avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu; - liigub üksi, paarilisega, rühmas vastavalt muusikale, rütmile ja helile.	- erinevate lihtsate liikumiste loomine; kodus perekonnale liikumisharjutuste ja/või mängu loomine; - teab tunni reegleid. Teab ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm), mängureeglite kokku leppimine ning pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades; - teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala; - esmasete teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel; - erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi nende tantsuliste mängude.
Liikumisoskus Õpilane: - kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; - teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	- Liikumismängud ja tantsud erinevates keskkondades (nt looduses, õues, saalis, klassis jms.), järgides muusika rütmi ja koostööd kaaslastega. Individuaalsusega arvestamine oskuste arendamisel. <u>Kõnni- ja jooksuoskus</u>. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat

käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	tüüpi maastikul). Lühimatks või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. <u>Hüppeoskus</u>. Hüppeaängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksumbinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. <u>Ronimisoskus</u>. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. <u>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas</u>. Etteantud rütm järgi liikumine ja ise rütm tekitamine. <u>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga</u>. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. - Liikumisülesannete sooritamise erinevatel vahenditel (nt kelk, jalgratas). - Liikumisevahendite (nt kelk, jalgratas) hooldamise ja hoidmise põhitõdede tutvustamine - Erinevate vahendite kasutamine erinevatel viisidel. <u>Viske- ja püüdmisoskus</u>. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele,
---	--

	veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). • <u>Palli löömisoskus käega.</u> Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. • <u>Palli löömisoskus jalaga.</u> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. • <u>Palli löömisoskus vahendiga</u> (nt. reketiga, hokikepiga vms.). Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale pörget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid.	• Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus,

	painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Nimetab ja arutleb erinevate kehaliste võimete (nt jõud, kiirus, vastupidavus, painduvus, koordineatsioon) üle ning proovib lihtsate harjutuste kaudu nende olemust tunda. Tegevuste käigus suunata õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Nt. kasutada tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et aidata õpilastel mõista, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordineatsioon.
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: - sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	- Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavateks tegevusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatlaja. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (nt. lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). - Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatlaja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

Õpilane:

- on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- teab, et liikumine on kultuuri osa ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

Tallinna Põhjatähe Põhikool ainekava	Ainevaldkond: kehaline kasvatus	Õppeaine: liikumisõpetus
Kooliaste: I kooliaste	Klass: 3. klass	Tundide arv: 2 tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Kehaline aktiivsus Õpilane: - oskab öelda, kas kogetud kehaline koormus oli kerge/raske; - teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; - sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.		- Erineva intensiivsusega liikumismängud ja harjutused; hingamise, südametöö ja enesetunde võrdlemine ning oma seisundi hindamine kerge ja raske koormuse järel. Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast tegevust. Koormuse eneseanalüüs: Borgi skaala - Läbi mängu tutvustamine lastele, milliste igapäeva tegevustega on võimalik koguda 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (liikumise kaasnep soojatunne, hingeldamine). Teadmine, et lapsed peaksid olema päevas aktiivsed vähemalt 60 minutit nii, et hakkavad hingeldama ja higistama. Arvestab antud teadmisega igapäevase liikumisviisi ja liikumisteede valikul. - Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud (Nt. Õuemäng Majakas - Liikumisõpetus).

	Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks.
Liikumine ja kultuur Õpilane: - loob midagi liikumisega seotult; - teab tunni reegleid ja ohutusnõudeid, mängureegleid ning hügieeninõudeid; - loetleb spordialasid; - riietub liikumiseks sobilikult; - avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu; - liigub üksi, paarilisega, rühmas vastavalt muusikale, rütmile ja helile.	- erinevate lihtsate liikumiste loomine; kodus perekonnale liikumisharjutuste ja/või mängu loomine; - teab tunni reegleid. Teab ausa mängu põhimõtted spordis (sõprus, ausus, hoolimine, rõõm), mängureeglite kokku leppimine ning pesemis- ja riietumisharjumuste kujundamine; jalanõude paelte sidumine; ohutu käitumise ABC erinevates keskkondades; - teab mõnda sportlast ning kirjeldab lihtsalt tema harrastavat spordiala; - esmasete teadmiste kujundamine ilmastikule vastava riietuse ja jalanõude valimisel; - erinevad tantsumängud ja eneseväljendus läbi nende tantsuliste mängude.
Liikumisoskus Õpilane: - kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; - liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; - teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;	- Liikumismängud ja tantsud erinevates keskkondades (nt looduses, õues, saalis, klassis jms.), järgides muusika rütmi ja koostööd kaaslastega. Individuaalsusega arvestamine oskuste arendamisel. <u>Kõnni- ja jooksuoskus</u>. Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused. Kõnni ja jooksumudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Kõndimine ja jooksmine sise- ja välistingimustes (sh erinevat

käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks.	tüüpi maastikul). Lühimatks või õppekäik linna- või looduskeskkonnas. <u>Hüppeoskus</u>. Hüppeaängud. Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas. Hüppe- ja jooksumbinatsioonid. Hüpete kasutamine erinevates keskkondades. <u>Ronimisoskus</u>. Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine. Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine. <u>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas</u>. Etteantud rütm järgi liikumine ja ise rütm tekitamine. <u>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga</u>. Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. - Liikumisülesannete sooritamise erinevatel vahenditel (nt kelk, jalgratas). - Liikumisevahendite (nt kelk, jalgratas) hooldamise ja hoidmise põhitõdede tutvustamine - Erinevate vahendite kasutamine erinevatel viisidel. <u>Viske- ja püüdmisoskus</u>. Vahendi hoidmine: vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. Viske- ja püüdmisega liikumismängud. Viske- ja püüdmisharjutused: viskamine erinevalt kauguselt, ülaltkäe vise täpsusele,
---	--

	veeretamine täpsusele ja esemete alt, veereva palli püüdmine, enda ja paarilise visatud palli püüdmine, viskamine üle võrgu, individuaalharjutused palliga, viskamine üles ja püüdmine (variatsioonid), viskamine seina vastu ja püüdmine, viskamine horisontaalsesse (nt rõngas, kast) või vertikaalsesse märklauda (nt tähis seinal). • <u>Palli löömisoskus käega.</u> Palli löömine üles, ette-üles, üle takistuse (võrk, nõör), harjutused kergete pallidega (nt. õhu- või rannapallid), palli löömine erinevate kehaosade; palli löömine säilitades enda asukohta ja liikumisel. • <u>Palli löömisoskus jalaga.</u> Harjutused ja liikumismängud. Seisva ja liikuva palli löömine kaaslasele ja täpsusele. Palli vedamine ja peatamine. • <u>Palli löömisoskus vahendiga</u> (nt. reketiga, hokikepiga vms.). Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. Palli löömine seina vastu, üles, palli viskamine üles ja selle löömine, palli löömine altkäega peale pörget. Juurdeviivad harjutused reketi- ja hokimängudele. Palli vedamine, löömine, peatamine, söötmine, hokikepiga.
Tervis ja kehalised võimed Õpilane: • osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; • nimetab kehalisi võimeid.	• Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele. Kehaliste võimete (koordinatsioon, osavus, tasakaal, kiirus,

	painduvus, reaktsioon, jõud, vastupidavus, tasakaal) arendamine toimub mänguliste harjutuste ja liikumismängude kaudu. Nimetab ja arutleb erinevate kehaliste võimete (nt jõud, kiirus, vastupidavus, painduvus, koordinatsioon) üle ning proovib lihtsate harjutuste kaudu nende olemust tunda. Tegevuste käigus suunata õpilasi mõtlema, millist kehalist võimet nad selle kaudu kõige rohkem arendasid. Nt. kasutada tegevuste jaamades kehaliste võimete postreid/silte, et aidata õpilastel mõista, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus, kiirus, koordinatsioon.
Vaimne ja kehaline tasakaal Õpilane: - sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; - märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	- Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavateks tegevusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatleja. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (nt. lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). - Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

Õpilane:

- on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- teab, et liikumine on kultuuri osa ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.