LIIKUMISÕPETUS

Liikumisõpetuse pädevus

Liikumisõpetuse pädevus väljendub kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamises elustiili osana. See hõlmab oskust anda hinnangut kehalise vormisoleku tasemele, samuti valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Oluline on salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ning koostöö väärtustamine sportimisel ja liikumisel.

Ainevaldkonna kirjeldus

Ainevaldkonda kuuluv liikumisõpetuse toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Liikumisõpetuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema. Liikumisõpetuse õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks ja julgustab loovalt ja loodusega käsikäes õpilase isiksuse kujunemist.

Lõiming

Liikumisõpetuse lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi. Emakeelepädevust kujundatakse liikumisõpetuse teksti mõistmise, suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kaudu.

Õpilaste võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Kunstipädevuse kujunemist toetab spordialade/liikumisviiside isikupärane ja loominguline käsitlus, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskus märgata ümbritsevas ilu.

Sotsiaalne pädevus. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

Tehnoloogiline pädevus võimaldab rakendada teaduse ja tehnika saavutusi erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning järgida tervisliku toitumise põhitõdesid.

Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Liikumisõpetuse kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, ühiskonnaõpetuses, loodusõpetuses.

Läbivad teemad

Läbiva teema „Tervis ja ohutus” puhul on liikumisõpetuse kanda oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetame nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Läbivat teemat „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine” toetame liikumisõpetuses õpilaste innustamisega olema terve ning kandma muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordi- ja/või liikumisharrastuse vastu juhime õpilast selle alaga süvendatult tegelema. Suurt tähelepanu pöörame õpilase aregus ja tundide planeerimises loovusele, millel on isiksuse arengus suur osa.

Läbivat teemat „Keskkond ja jätkusuutlik areng” aitab liikumisõpetuses ellu viia väljas (looduses) harrastatavate spordialadega tegelemine, mis väärtustab ümbritsevat ning soodustab õpilase kujunemist keskkonnateadlikuks liikumise harrastajaks.

Läbivat teemat „Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” toetame õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused).

Läbiv teema „Kultuuriline identiteet” kajastub liikumisõpetuse tundides õpitavates spordialades/liikumisviisides, mis tutvustavad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilasel kujuneda kultuuriteadlikuks (omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavaks) ühiskonnaliikmeks.

Läbiv teema „Teabekeskkond” toetab õpilast vajaliku info leidmisel.

Läbiva teema „Tehnoloogia ja innovatsioon” rakendamine liikumisõpetuses seostub antud ülesande

jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.
Läbiv teema „Väärtused ja kõlblus" seostub spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete järgimisega liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.
Liikumisõpetus
Liikumisõpetuse vahendusel omandab õpilane kehaliseks aktiivsuseks vajalikud teadmised ja oskused. Aktiivse tegvuse käigus kujundatakse motivatsioon elukestvaks kehalise ja vaimse heaolu tagamiseks.
Liikumisõpetuse tundides ning tunni- ja koolivälises sporditöös on võimalik toetada õpilaste tunnetuslikku, esteetilist, eetilist ja sotsiaalset arengut. Lisaks kehaliste harjutuste sooritamise oskusele ja tervist tugevdava treeningu alastele teadmistele õpivad õpilased nägema liikumise liigutuste ilu, kogema/kontrollima erinevaid emotsioone, tegema koostööd, austama kaaslasi ja seadusi/reegleid.
Liikumisõpetuse keskseks ülesandeks on õpilase kehalise ja motoorse arengu toetamine. Õpitakse niisuguseid harjutusi, mida õpilased saavad kasutada oma vaba aja liikumisharrastustes. Oluline koht on rühti kujundavatel/korrigeerivatel harjutustel.
Liikumine looduses toimub tervist tugvdavatel, uute teadmiste omandamisel, loodust väärtustaval hoidmisel ja keskkonnateadliku käitumise eesmärkidel.
Liikumisõpetuse tundides saavad õpilased teavet ja kogemusi harjutuste ohutu sooritamise kohta. 1.-3.klassis kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendeid ja liigutusi. Õpetatakse õiget jooksu- ja kõnnitehnikat, hüppeid,viskeid, ronimist, roomamist.
Õppe- ja kasvatuseesmärgid
Liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane:
● soovib olla terve ja rühikas;
● mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
● tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
● omandab Õru Algkooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
● täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
● jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
● õpib kaaslastega koostööd tegema, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
● tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.
Õppetegevus
Liikumisõpetuses õpitavad harjutused põhinevad lapse igapäevaelu liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning vahendite käsitsemisega seotud tegevustel. Liikumiste/liigutuste kindle omanadamine harjutamise teel loob aluse spordialade algtõdede omandamisele.Hea rühi ja õigete liigutusvilumuste kujunemiseks on vaja, et õpilased omandaksid oma kehaasendi ja liigutuste kontrollimise oskuse.
Algklassides luuakse esmane ettekujutus õigetest jooksu-, viske- ja lihtsamatest hüppeliigutustest. Õpilaste loovuse arengut saab toetada loovliikumise mitmesuguste võtetega. Tähtis on see, et õpilased omandaksid liikumisõpetuse tundides tegutsemise ja käitumise oskused, harjuksid täitme ohutus- ning hügieeninõudeid kehaliste harjtustega tegelemisel. Õpilaste liikumissoovi ja –rõõmu tekkimiseks ning säilitamiseks on olulised soodne õppekeskkond ja õpetaja tunnustus.
Liikumisõpetuse ainekava 1.-3. klassile
Õppesisu
Teadmised spordist ja liikumisviisidest
● Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.
Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.
● Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja

kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.
● Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.
● Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.
Võimlemine
● **Rivi- ja korraharjutused.** Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.
● **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).
● **Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.** Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.
● **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.** Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.
● **Rakendusvõimlemine.** Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.
● **Akrobaatilised harjutused.** Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.
● **Tasakaaluharjutused.** Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.
● **Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.** Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.
Jooks, hüpped, visked
● **Jooks.** Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.
● **Hüpped.** Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt
● **Visked.** Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.
Liikumismängud
● Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.
● Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.
Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine.
● Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall. Taliala – suusatamine
● Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.
● Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.
● Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis.
● Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.
Tantsuline liikumine
● Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud; lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.

Ujumine (kohustuslik algõpetus I kooliastmes)
Õpitulemuse
Õpilane ujub selili krooli stiilis 25 meetrit.
Õpilane ujub rinnuli krooli stiilis 25 meetrit.
Õpilane hüppab 1.20 meetri sügavusega vette.
Õpilane hüppab 1.85 meetri sügavusega vette.
Õppesisu
Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine.

Liikumisõpetuse ainekava 4. klassile
Õppesisu
Teadmised spordist ja liikumisviisidest
● Liikumise tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele.
● Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis.
● Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades.
● Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.
● Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti ja maailma sportlased jms.
● Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi.
Võimlemine
● **Rivi- ja korraharjutused.** Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded sammliikumiselt.
● **Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused.** Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga.
● **Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused** saatelugemise ja/või muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestamised, vetrumised.
● **Akrobaatika.** Erinevad tirelid; ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused.
● **Tasakaaluharjutused.** Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped.
Kergejõustik
● Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.
● Kestvusjooks.
● Pallivise hoojooksult.
● Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe).
Liikumis- ja sportmängud
● Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.
● **Korvpall.** Palli hoie söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.
● **Võrkpall.** Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt pea kohale, vastu seina ning paarides.
Taliala – suusatamine
● Laskumised põhi- ja puhkeasendis.
● Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta.
Orienteerumine
● Orienteerumismängud.
Tantsuline liikumine
● Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja

-sammud

● Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.