**Ainevaldkond „Liikumine”**

**2. kooliaste**

**1. Üldalused**

Liikumise õppemaht II kooliastmes:

4. klass 2 tundi nädalas

5. klass 4 tundi nädalas

6. klass 2 tundi nädalas

Kokku teises kooliastmes 8 nädalatundi.

**1.1. Kehakultuuripädevus**

Kehakultuuripädevus 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.

Liikumise õpetamise kaudu taotletakse, et õpilane:

1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;

2) valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;

3) liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades;

4) tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslasi austades ja keskkonda säilitades;

5) oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;

6) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;

7) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

**1.2. Ainevaldkonna kirjeldus**

Liikumine toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujunemisel. Liikumise 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. Liikumise õppekorraldus, mis tagab õpilase kehalise/liigutusliku, kõlbelise, sotsiaalse ja esteetilise arengu, toetab tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

**1.3. Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines**

Liikumises toetatakse **väärtuspädevuse** kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilasel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine oma kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete tähtsustamine sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist.

**Õpipädevuse** arengut soodustab õpilase oskus analüüsida ja hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste võimete taset ning kavandada meetmeid nende täiustamiseks. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse õppida uusi ja sobivaid liikumisviise.

**Sotsiaalne pädevus** tähendab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse. Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktsepteerima, neid suhtlemisel arvestama, ent ka ennast kehtestama.

**Enesemääratluspädevus** on oskus hinnata oma kehalisi võimeid ning valmisolek neid arendada, samuti suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida terveid eluviise ning vältida ohuolukordi.

**Ettevõtlikkuspädevust** kujundab õpilase oskus näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärke, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Liikumises õpib õpilane analüüsima oma kehaliste võimete ja liigutusoskuste taset, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt tervise tugevdamise ja töövõime parandamise nimel. Koostöö kaaslastega sportimisel/liikumisel kujundab toimetulekuoskust ja riskeerimisjulgust.

**Suhtluspädevus** on seotud spordi ja tantsu oskussõnavara kasutamisega, eneseväljendusoskuse arendamisega ning teabe- ja tarbetekstide lugemisega/mõistmisega.

**Matemaatika-, loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõenduspõhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

**Digipädevus.** Liikumises rakendatakse digivahendeid internetis spordi-, tervise- ja muu sportimiseks vajaliku info otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Rakendatakse tervislikke eluviise ning sportimist toetavaid digivahendeid ja rakendusi. Kujundatakse oskust määrata digivahenditega oma GPSi asukohta kaardi järgi ning salvestada liikumisteed. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

**1.4. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega**

Liikumise lõimimisel teiste valdkondadega on palju võimalusi.

**Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled.** Keelepädevust kujundatakse liikumises 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.

**Sotsiaalained.** Liikumises omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

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

**Loodusained.** Loodusteaduslikku pädevust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Liikumise kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

**Matemaatika**. Kõikide liikumise osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

**1.5. Läbivad teemad**

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

Läbivat teemat **„Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“** toetatakse liikumises 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 juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.

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

Läbivat teemat **„Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus“** toetatakse õpilaste organiseeritud tunnivälise liikumisharrastuse kaudu (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendamisel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jms).

Läbiv teema **„Kultuuriline identiteet“** kajastub liikumise 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 liikumises seostub antud ülesande jaoks õpilasepoolse sobiva lahenduse leidmisega.

Läbiv teema **„Väärtused ja kõlblus“** seostub spordi ülima aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega liikumises ning tunnivälises sportlikus tegevuses. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilase kujunemist kõlbeliseks isiksuseks.

**1.6. Õppetegevuse kavandamine ning korraldamine**

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;

2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;

3) võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;

4) kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad

individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;

5) laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);

6) kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine);

7) tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena;

8) ergutatakse õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslase tegevust objektiivselt kirjeldama;

9) ergutatakse õpilasi kontrollharjutusi sooritama, tulemusi koguma ja võrdlema;

10) rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid;

11) kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

**1.7. Hindamise alused**

Hinnatakse õpilaste teadmisi ja oskusi, aktiivsust ja tunnis kaasatöötamist, tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste puhul, arvestades õpilaste iseärasusi. Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest ja Emili Kooli hindamisjuhendist. Hindamise kriteeriumid ja viiepallisüsteemist erinev hindamise korraldus on täpsustakse kooli õppekavas ja hindamisjuhendis.

Hindamise peamine eesmärk on toetada õppija arengut, anda tagasisidet tema arengu kohta, innustada ja suunata teda sihikindlalt õppima, suunata õppija enesehinnangu kujunemist ja arengutee valikuid. Teiseks aitab hindamine suunata õpetaja tegevust õpikeskkonna kujundamisel ning õppija individuaalse arengu toetamisel. Kolmandaks annab hindamine aluse õpilase järgmisse klassi üleviimiseks.

*

Õpitulemuste kontrollimise vormid on mitmekesised ja vastavuses oodatavate õpitulemustega. Õpilased teavad, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

Tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu liikumise tundidest. Hinnatakse õpilaste teadmisi spordist, liikumisest ja tervislikust eluviisist. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilaste terviseseisundist: õpilased sooritavad hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilaste terviseseisund ei võimalda liikumise ainekava täita, koostatakse neile individuaalne õppekava, milles fikseeritakse liikumise õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid. Samuti kirjeldatakse hoiakuid (nt huvi tundmine, tähtsuse mõistmine, väärtustamine, vajaduste arvestamine, kokkulepitud reeglite järgimine).

II kooliastmes hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist, teadmiste rakendamist ning õpilaste koostööoskust. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse tulemuse kõrval ka õpilaste arengut ning tulemuse saavutamise nimel tehtud tööd. Hinnata tuleb ka õpilaste tunnivälist kehalist aktiivsust ning oma klassi ja/või kooli esindamist spordivõistlustel, tantsuüritustel jm.

**1.8. Füüsiline õpikeskkond**

Kool korraldab liikumise tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks.

Kool võimaldab:

1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, terviserada ja ujulat;

2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.

**2. Liikumise ainekava**

**2.1. Liikumise õppe- ja kasvatuseesmärgid**

Liikumise õppe- ja kasvatuseesmärgid valdkonnapädevuste kujundamiseks lähtuvad ainevaldkonna eesmärkidest.

**2.2. Liikumise õppeaine kirjeldus**

Õppeaine kirjeldus lähtub ainevaldkonna kirjeldusest.

**2.3. Liikumise õppe- ja kasvatuseesmärgid II kooliastmes**

6. klassi lõpetaja:

1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis, kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada, sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;

3) selgitab liikumise tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust, järgib ohutus- ja hügieenireegleid liikumise tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;

4) sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi varasemate tulemustega, valib õpetaja juhendusel rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;

5) mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel, täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes, on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega, kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;

6) kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ja/või tantsuüritust ning oma muljeid sellest, nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi, teab valdkonnaga seotud ameteid/elukutseid ja nende eripära, maailmas toimuvaid suurvõistlusi ja olulisemaid fakte antiikolümpiamängudest;

7) harjutab aktiivselt liikumise tundides, tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne, soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks, osaleb tervisespordiüritustel.

**2.4. Liikumise õpitulemused II kooliastmes**

**Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Õpilane:
1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
2) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumise tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;

3) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;

4) sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;

5) tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
6) teab, mida tähendab aus mäng spordis;

7) nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.

**Võimlemine**
Õpilane:
1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;

2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;

3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);

4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;

5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);

6) sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).

**Kergejõustik**
Õpilane:
1) sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;

2) sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;

3) sooritab hoojooksult palliviske;

4) jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;

5) jookseb järjest 9 minutit.

**Liikumis- ja sportmängud**

a) liikumismängud

Õpilane:
1) mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;

2) mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.

b) sportmängud (kooli valikul õpetatakse kolmest sportmängust kahte)

Õpilane:
1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;

2) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;

3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;

4) mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.

**Talialad** (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine):

a) suusatamine

Õpilane:
1) suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga;

2) sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;

3) sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;

4) sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;

5) läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.

b) uisutamine

Õpitulemused
1) sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;

2) kasutab uisutades sahkpidurdust;

3) uisutab järjest 6 minutit.

**Orienteerumine**
Õpilane:
1) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi;

2) teab põhileppemärke (10–15);

3) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;

4) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;

5) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita

**Tantsuline liikumine**

Õpilane:
1) tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;

2) kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.

**2.5. Liikumise 4. klassi ainekava**

|  |  |
| --- | --- |
| Õpitulemused | Õpisisu ja -tegevused |
| **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**Õpilane:* selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
* mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
* suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
* sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
* tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
* teab, mida tähendab aus mäng spordis;
* nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.
 | 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**Õpilane:* oskab loendada;
* hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
* sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise ja muusika saatel;
* sooritab koordinatsiooniharjutusi;
* oskab jälgida oma kehaasendit ja liigutusi;
* sooritab kaarsilla ja kätelseisu abistamisega;
* sooritab harjutusi madalal poomil;
* teab mis on harkhüpe.
 | 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**Õpilane:* sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksus. Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega;
* läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;
* sooritab hoojooksult kaugushüppe;
* sooritab palliviske kolmesammulise hooga.
 | 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**Õpilane:* sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga;
* mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
* sooritab põrgatused takistuste vahelt;
* mängib korvpalli lihtsustatud reeglite järgi;
* sooritab ülalt- ja altsööte enda kohal ning alteest pallingu võrkpallis;
* mängib võrkpalli lihtsustatud reeglite järgi.
 | 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**Õpilane:* sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
* sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
* suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, paaristõukelise kahesammulise uisusammsõiduviisiga;
* läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi;
* sooritab teatevahetuse teatesuusatamises.
 | Laskumised põhi- ja puhkeasendis.Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta. |
| **Orienteerumine**Õpilane:* teab põhileppemärke (8);
* joonistab plaani;
* orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
* oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
 | Orienteerumismängud. |
| **Tantsuline liikumine**Õpilane:* kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist;
* tantsib õpitud tantse.
 | Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammudKujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis. |

**2.6. Liikumise 5. klassi ainekava**

|  |  |
| --- | --- |
| Õpitulemused | Õpisisu ja -tegevused |
| **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**Õpilane:* selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust inimese tervisele ning kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis; kirjeldab oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
* omandab kooliastme ainekavva kuuluvate kehaliste harjutuste (spordialade/liikumisviiside) tehnika, teab, kuidas õpitud alasid iseseisvalt sooritada; sooritab põhiliikumisviise liigutusvilumuste tasemel;
* selgitab kehalise kasvatuse tundides kehtivate ohutus- ja hügieeninõuete ning iseseisva ohutu liikumisharrastuse/liiklemise vajalikkust; järgib ohutus- ja hügieenireegleid kehalise kasvatuse tundides ning tunnivälistel spordiüritustel;
* sooritab kontrollharjutusi ja kehalise võimekuse katseid, võrdleb saavutatud tulemusi oma varasemate tulemustega; valib õpetaja juhendamisel oma rühti ja kehalist võimekust parandavaid harjutusi ja sooritab neid;
* mõistab hea käitumise, reeglite järgimise, keskkonda säästva suhtumise ja koostöö tegemise vajalikkust sportimisel/liikumisel; täidab reegleid ja võistlusmäärusi kehalisi harjutusi õppides ning liikudes; on valmis tegema koostööd (sooritama koos harjutusi, kuuluma ühte võistkonda jne) kõigi kaaslastega; kirjeldab ausa mängu põhimõtete realiseerimist spordis ja teistes tegevustes;
* kirjeldab sobivaid oskussõnu kasutades nähtud spordivõistlust ning oma muljeid sellest; nimetab Eesti ja maailma tuntud sportlasi ning võistkondi; valdab teadmisi maailmas toimuvatest suurvõistlustest ja antiikolümpiamängudest;
* harjutab aktiivselt kehalise kasvatuse tundides; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa võistleja, osaleja või pealtvaatajana; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; soovib õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise ning omandada teadmisi iseseisvaks sportimiseks/liikumiseks; osaleb tervisespordiüritustel.
 | Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Ausa mängu põhimõtted spordis. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. Suurvõistlused ja/või üritused Eestis, tuntumad Eesti sportlased jms.Teadmised antiikolümpiamängudest. |
| **Võimlemine**Õpilane:* sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
* hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
* sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
* sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil;
* sooritab õpitud toenghüppe (hark- või kägarhüpe).

  | Rivi- ja korraharjutused: pöörded sammliikumiselt.Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüpitsaga paigal ja liikudes. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm (P).Rakendus- ja riistvõimlemine: käte erinevad haarded ja hoided; hooglemine rippes; ees- jatagatoengust mahahüpped; kangil jala ülehoog käärtoengusse ja tagasi; tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega; lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, kangil (P). Toenghüpe: harkhüpe ja/või kägarhüpe. Iluvõimlemine (T): hüpitsa hood, ringid, ja kaheksad. |
| **Kergejõustik**Õpilane: * sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
* sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
* sooritab hoojooksult palliviske;
* jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
* jookseb järjest 9 minutit.
 | Jooks: jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine; põlve- ja sääretõstejooks; jooksu alustamine ja lõpetamine; kiirendusjooks; kestvusjooks. Hüpped: sammhüpped; kaugushüpe paku tabamisega; kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Visked: täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta; pallivise nelja sammu hooga. |
| **Pallimängud** Õpilane: * mängib sportmängudeks ette valmistavaid liikumismänge ja sooritab teatevõistluse palliga;
* mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid;
* sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
* sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
* sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
* mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja poolt koostatud kontrollharjutuse.
 | Liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Valitud sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Korvpall: palli hoie söötmisel, püüdmisel ja pealeviskel; palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile; sammudelt vise korvile. Võrkpall: ettevalmistavadharjutused võrkpalliga; ülalt- ja altsööt pea kohale ja vastu seina; pioneeripall. Jalgpall: söödupeatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. |
| **Suusatamine**Õpilane:* suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusamm-sõiduviisiga;
* sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
* sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
* sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
* läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.
 | Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel.Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus.Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. |
| **Tantsuline liikumine**Õpilane:* tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
* kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
 | Ruumitaju arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Keha telg ja kehahoid. Põimumine ja kätlemine. Polka pööreldes. Eesti rahva- ja seltskonnatantsud. Teiste rahvaste seltskonnatantsud.Loovtantsupõhielement keha. Rühma koostöö tantsimisel. |
| **Orienteerumine**Õpilane:* oskab orienteeruda kaardi järgi;
* teab põhileppemärke;
* orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
* arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
* oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
 | Orienteerumine ruumis ja vabas looduses plaani järgi. Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani koostamine. Liikumine joonorientiiride järgi.Orienteerumismängud. |

**2.7. Liikumise 6. klassi ainekava**

|  |  |
| --- | --- |
| Õpitulemused | Õpisisu ja -tegevused |
| **Teadmised spordist ja liikumisviisidest**Õpilane:* selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning enda kehalist aktiivsust/liikumisharrastust;
* mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides ning tunnivälises tegevuses, teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
* suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi, oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne;
* sooritab kehaliste võimete testi ja annab tulemusele hinnangu võrreldes eelmistel aastatel saavutatuga, valib õpetaja juhendusel harjutusi kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
* tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel ning oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
* teab, mida tähendab aus mäng spordis;
* nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest ning Eesti üld- ja noorte tantsupidudest.
 | Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused II kooliastme õpilasele. Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.Teadmised iseseisvaks harjutamiseks (kuidas sooritada soojendus- ja rühiharjutusi, kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida õpetaja abiga valitud harjutusi kasutades kehalisi võimeid ja rühti).Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms.Teadmised antiikolümpiamängudest |
| **Kergejõustik** Õpilane:* sooritab madallähte stardikäsklustega ja õige teatevahetuse ringteatejooksus;
* sooritab kaugushüppe paku tabamisega ja üleastumistehnikas kõrgushüppe;
* sooritab hoojooksult palliviske;
* jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;
* jookseb järjest 9 minutit.
 | Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine.Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus.Kestvusjooks. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult. |
| **Võimlemine**Õpilane:* sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni (32 takti) saatelugemise või muusika saatel;
* hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes;
* sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga (T);
* sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas ja rööbaspuudel;
* sooritab harjutuskombinatsiooni madalal poomil (T) ja kangil (P);
* sooritab õpitud toenghüpet (hark- või kägarhüpe).
 | *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. *Rühiharjutused****.*** Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. *Iluvõimlemine* (T)*.* Hüpitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised. Erinevad hüpped. Lihtsad visked ja püüded.*Rakendus- ja riistvõimlemine.* Kahe- ja kolmevõtteline ronimine. Käte erinevad haarded ja hoided. Upp-, tiri- ja kinnerripe. Hooglemine rippes. Ees- ja tagatoengust hooga mahahüpped. Hooglemine rööbaspuudel toengus ja küünarvarstoengus. Kangil jala ülehoog käärtoengusse ja tagasi ning tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega (P).*Akrobaatika.* Erinevad tirelid. Tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T). Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega. *Tasakaaluharjutused*. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused. Pöörded ja mahahüpped. *Toenghüpe*. Hoojooksult hüpe hoolauale. Äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel). Ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega. Hark- või kägarhüpe. |
| **Sportmängud** (õpetatakse kolmest sportmängust kahte)Õpilane: * sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis;
* sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-eest pallingu võrkpallis;
* sooritab palli söötmise ja peatamise jalgpallis;
* mängib kaht kooli valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpetaja koostatud kontrollharjutuse.
 | *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. Alt-eest palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. *Jalgpall*. Söödu peatamine jalapöia sisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng 4 : 4 ja 5 : 5. |
| **Suusatamine**Õpilane:* suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga ja paaristõukelise kahesammulise uisusammuga;
* sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis;
* sooritab uisusamm- ja poolsahkpöörde;
* sooritab teatevahetuse teatesuusatamises;
* läbib järjest suusatades 3 km (T) / 5 km (P) distantsi.
 | Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Uisusammpööre, poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel. Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Teatesuusatamine. |
| **Uisutamine**Õpilane:* sooritab uisutades ülejalasõitu vasakule ja paremale;
* kasutab uisutades sahkpidurdust;
* uisutab järjest 6 minutit.
 | Uisutamine. Sõidutehnika: käte ja jalgade töö uisutamisel.Sõidu alustamine ja pidurdamine. Mängud jääl. |
| **Orienteerumine**Õpilane:* oskab orienteeruda kaardi järgi;
* teab põhileppemärke;
* orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas;
* arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi;
* oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita.
 | Maastikuobjektid, leppemärgid.Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti kasutades OrienteerumismängudOrienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. |
| **Tantsuline liikumine**Õpilane:* tantsib õpitud paaris- ja rühmatantse, sh eesti ja teiste rahvaste tantse;
* kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist.
 | Ruumitaju ja kujundliikumise tunnetust arendavad liikumised. Rütmitunnet ja koordinatsiooni arendavad tantsukombinatsioonid. Polkasamm. |