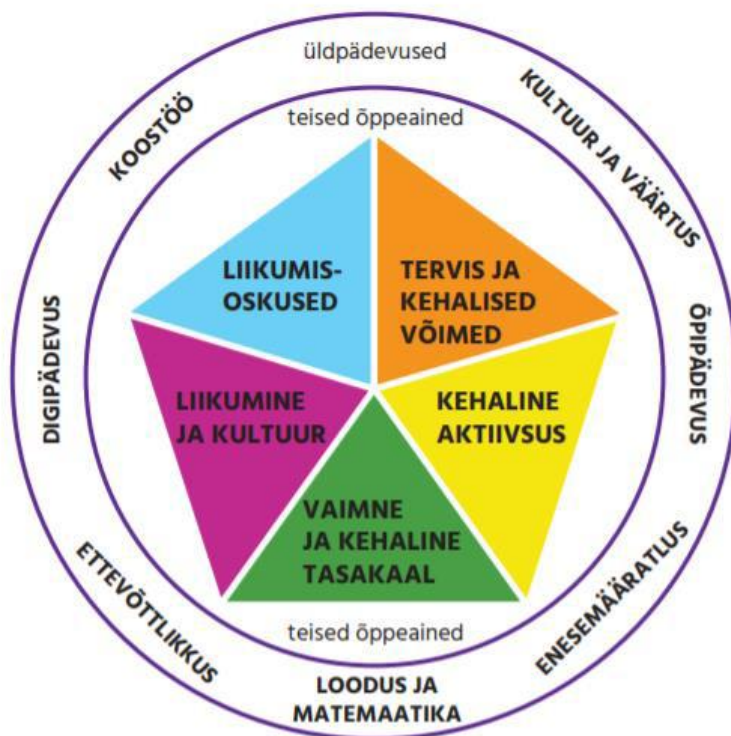


LIIKUMISÕPETUSE/ KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA

SISUKORD

1. AINEVALDKONNA KIRJELDUS
2. PÕHIKOOLI LIIKUMISÕPETUSE EESMÄRGID
3. ÕPITULEMUSED PÕHIKOOLIS
 - 3.1. LIIKUMISOSKUSED
 - 3.2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED
 - 3.3. KEHALINE AKTIIVSUS
 - 3.4. LIIKUMINE JA KULTUUR
 - 3.5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL
4. HINDAMINE

Mitmekülgsed oskused ja liikumisrõõm kogu eluks !



1. AINEVALDKONNA KIRJELDUS

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Nende saavutamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda. Viis ainekava läbivat valdkonda on: Liikumisoskused; Tervis ja kehalised võimed; Kehaline aktiivsus; Liikumine ja kultuur; Vaimne ja kehaline tasakaal.

1.1. Liikumisoskused kujunevad nelja oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.

2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.

3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.

4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

1.2. Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt põhikoolis ja gümnaasiumis toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

1.3. Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

1.4. Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

1.5. Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit.

2. PÕHIKOOLI LIIKUMISÕPETUSE EESMÄRGID

2.1. LIIKUMISPÄDEVUS – PÕHIKOOL

Liikumisõpetuse eesmärk põhikoolis on kujundada motivatsioon, teadmised, oskused ja harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost;
- 3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse

2.2. PÕHJENDUSED JA SELGITUSED

Liikumisõpetus on liikumisharidust andev õppeaine, mille eesmärgiks on kujundada laste ja noortes liikumispädevus. See on riikliku õppekava kohustuslik õppeaine, mis regulaarse ja mõtestatud õppeprotsessi kaudu kaasab kõik õpilased selliselt, et neil oleks võimalik saavutada liikumispädevus. Liikumispädevuse kujundamine on seotud iseseisvaks eluks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakutega. Nendeks on:

1. Liikumisoskused. Mitmekülgsete liikumisoskuste omandamine on oluline, et oleks võimalik tegeleda erinevate liikumis- ja sporditegevustega ja tunda ennast seejuures kompetentsena.
2. Tervis ja kehalised võimed. Tervisega seotud kehalised võimed on nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus on olulised, et inimene saaks hakkama igapäevaste tegevustega, ennetaks haiguseid, tunneks ennast suutlikuna võtta osa erinevatest liikumistegevustest ja on seotud üldise elukvaliteediga läbi eluaja. Oskustega seotud kehalised võimed nagu koordinatsioon, osavus, kiirus, tasakaal laiendavad inimese võimalusi olla kehaliselt aktiivne ja hakkama Saada igapäevaste olukordadega. Lisaks on teemaks liikumise ja toitumise tasakaal, kulutatud ja saadav energia ja tervislik toitumine.
3. Kehaline aktiivsus. Liikumisharjumuste kujundamisel on oluline regulaarne kehaline aktiivsus ja teadmised tervistavast liikumisest.
4. Liikumine ja kultuur. Liikumine ja kultuur on omavahel tihedalt põimunud nii erinevate elukutsete, liikumis- ja sporditraditsioonide, ürituste ja väljapaistvate sportlaste ja kultuuriinimeste (tantsijad, näitlejad) kaudu. Kultuuri kandjad ja mõjutajad saavad oll kõik ühiskonna liikmed.
5. Vaimne ja kehaline tasakaal. Vaimne ja kehaline seisund on omavahel tihedalt seotud. Oluline on osata märgata enda vaimset ja kehalist seisundit,sh endas toimuvaid emotsioone, aidata kaasa tasakaalu kujunemisele ja hoida seda.

3. ÕPITULEMUSED PÕHIKOOLIS

3.1. LIIKUMISOSKUSED – ÜLDISTATUD ÕPITULEMUSED

I kooliaste: 1.-3. klass

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja -kogemusi

ÕPITULEMUS ÕPILANE:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus; rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- 3) mõistab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldamisvajadust;
- 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- 6) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- 7) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- 8) korrigeerib kehahoidu õpetaja suunamisel
- 9) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru

erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

- 10) arvestab liikumistegevustes kaaslastega;
- 11) annab tagasisidet enda liikumisoskustele ja -ohutusele etteantud kirjelduse alusel;

II kooliaste: 4- 6. klass

Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskuseid ja -kogemusi

ÕPITULEMUS ÕPILANE:

- 1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja igapäevases liikumises;
- 3) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- 6) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- 9) analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- 10) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses

III kooliaste: 7. – 9. klass

Õpilane omab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.

ÕPITULEMUS ÕPILANE

- 1) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, tervisetreeninguna, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga;
- 2) liigub edasi vahendil harrastustegevuses või/ja igapäevases liikumises;
- 3) rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- 4) käsitseb vahendit erinevates liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialades, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- 5) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga;
- 6) seostab teadmisi ja oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- 7) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- 8) annab hinnangu enda koostööle liikumistegevustes;
- 9) annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele;
- 10) seostab liikumisoskuseid harrastustegevuse ja/või spordialadega

12) toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.

LIIKUKUMISOSKUSED

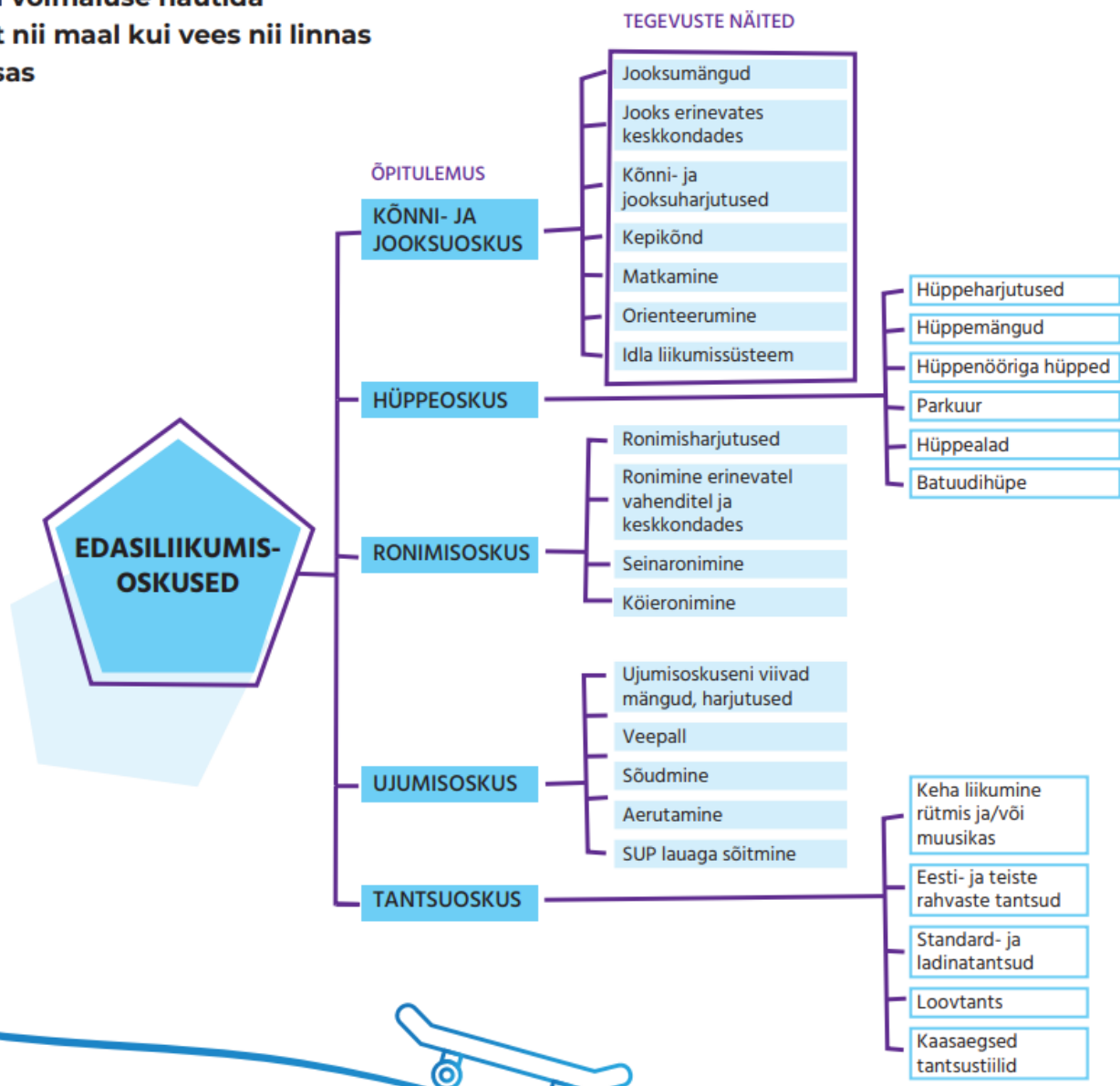
Liikumisoskused on olulised, et inimene saaks ja oskaks olla kehaliselt aktiivne erinevates liikumistegevustes. Oskuste omandades tunnetab ta ennast liikumistegevustes kompetentsena ja see on otseselt seotud ka kehalise aktiivsuse harjumustega. Seega liikumisoskused ja kehaline aktiivsus on vastastikusel seoses. Oluline on tegeleda kõikide liikumisoskustega erinevate liikumistegevuste ja keskkondade kaudu, et saaksid kujuneda mitmekülgsed liikumisoskused:

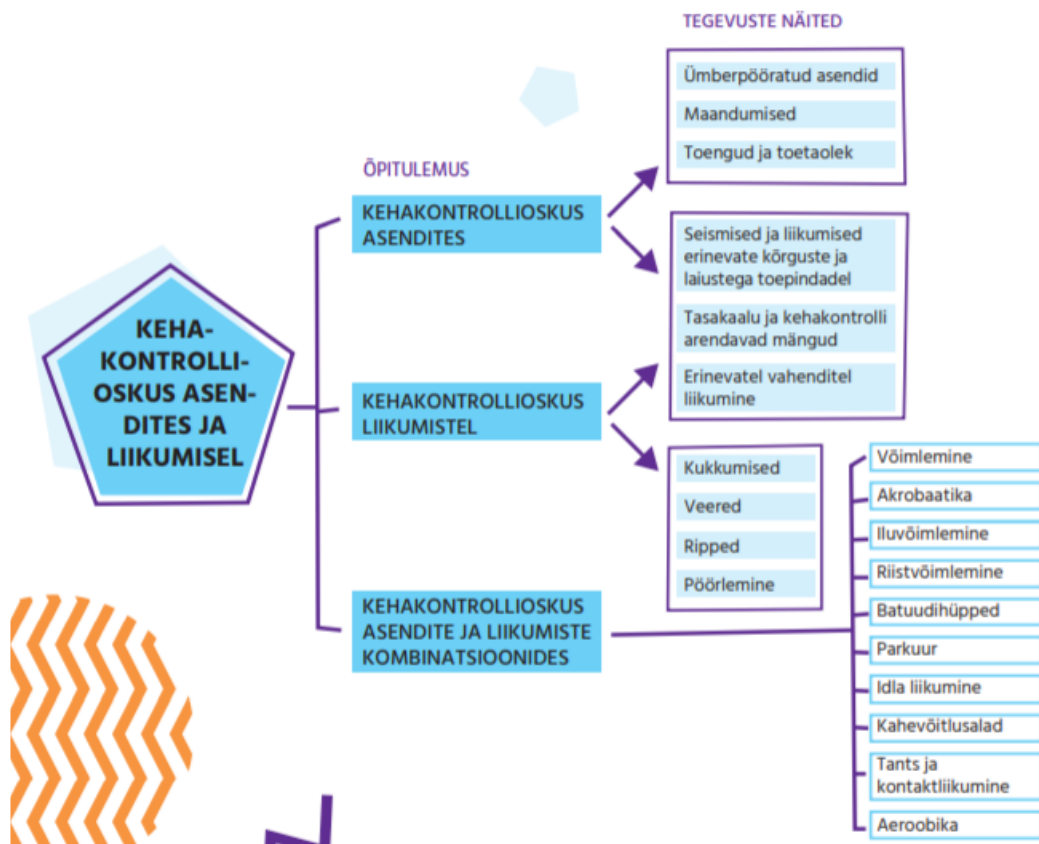
- 1) edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus;
- 2) oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Valdkonna õpitulemused on tihedalt seotud läbiva teemaga „Tervis ja ohutus“ ja üldpädevustest sotsiaalse ja enesemääratluspädevusega.

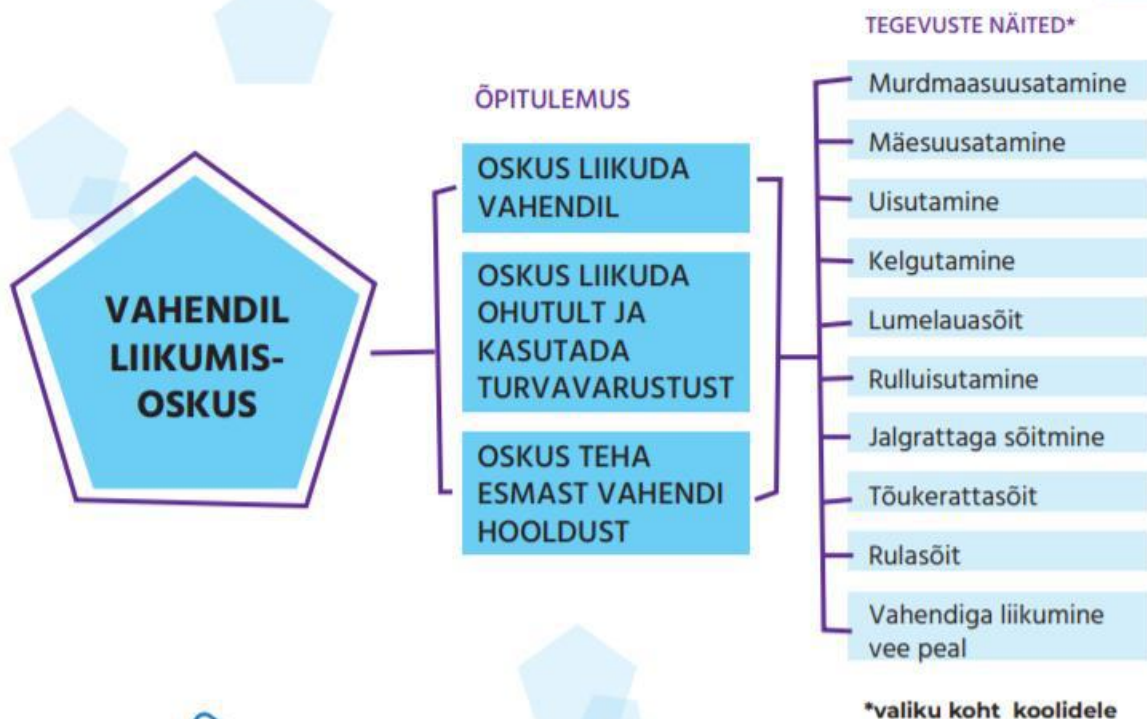
Liikumisoskuste valdkonna juures on oluline, et õpilane mõistaks, miks need tegevused on olulised ehk milliseid liikumisvõimalusi need talle pakuvad ja kuidas oskused on seotud liikumisaktiivsusega. Sellepärast on üheks osaks selles valdkonnas ka õpilase analüüs enda liikumisoskuste kohta. See on otseselt seotud enesemääratluspädevuse toetamisega. Sotsiaalset- ja kodanikupädevust toetavad liikumistegevuste koostöised ülesanded.

Oluline on omandada erinevaid edasiliikumisoskuseid, sest need annavad võimaluse nautida liikumist nii maal kui vees nii linnas kui metsas

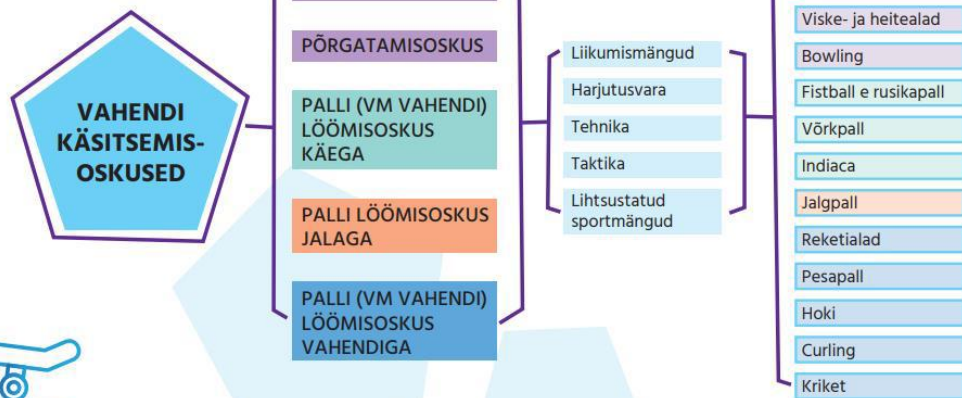




Vahendil liikumisoskus annab võimaluse igapäevaseks aktiivseks liikumiseks, vaba aja aktiivseteks tegevusteks ja põnevateks kogemusteks



Vahendi käsitlemisoskused annavad võimaluse mängida palju erinevaid liikumis- ja sportmänge sõpradega õues, saalis, rannas, spordiväljakul ja vabas looduses



3.2. TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED – ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS

I kooliaste 1. – 3. klass

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja teab liikumise ja toitumise seost tervisega

II kooliaste 4. – 6. klass

Õpilane sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ja mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega.

III kooliaste 7. – 9. klass

Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ja analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu

ÕPITULEMUSED

I kooliaste

Õpilane:

- 1) sooritab kehalisi võimeid arendavaid mängu ja harjutusi;
- 2) seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi;
- 3) sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel;
- 4) annab lihtsa hinnangu oma kehalistele võimetele;
- 5) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

II kooliaste

Õpilane:

- 1) nimetab kehalisi võimeid ja seostab neid tervise ning igapäevaste tegevustega;
- 2) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- 3) püstitab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
- 4) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist;
- 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

III kooliaste

Õpilane:

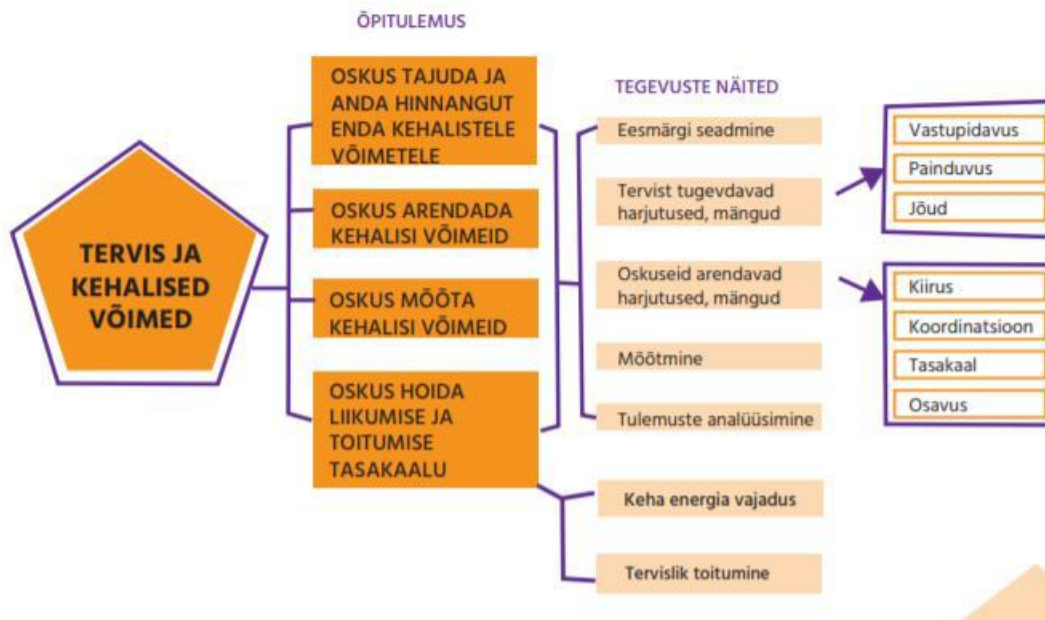
- 1) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega;
- 2) mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet;
- 3) püstitab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi lähtuvalt kehaliste võimete tasemest;
- 4) arendab regulaarselt kehalisi võimeid;
- 5) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi täitmist;
- 6) analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu

Tervis ja kehalised võimed.

Tervisega seotud kehalised võimed nagu aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus on otseselt seotud inimese tervisega kogu tema eluea jooksul. Optimaalsel tasemel tervisega seotud kehalised võimed aitavad ennetada teatud tüüpi haiguseid (näiteks aeroobne vastupidavus on oluline, et ennetada südame- ja vereringehaiguseid) ja toime tulla igapäevaste tegevustega. Seetõttu on oluline, et õpilased saavad koolis teadmised tervisest ja selle seosest kehaliste võimetega. Õpilased saavad teadmised enda kehaliste võimete kohta kehaliste võimete mõõtmiste kaudu. Mõõtmistulemused on õpilasele ja lapsevanemale tagasisideks ja eesmärkide püstitamiseks ja ei ole seotud hindamisega. Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine toimub regulaarselt ja kindla metoodika alusel.

Ainekava järgi toimuksid tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmised järgmistest klassides 2., 4., 6., 8. Ja 9. klass. Mõõtmine toimuks ühtsete testide kaudu ($n=5-7$). Mõõtmised ei ole eesmärk omaette vaid osa õppeprotsessist, millega kaasneb kogu valdkonna õpitulemustega tegelemine, sh teadmised ja oskused kehaliste võimete arendamisest. Õppeprotsessi juures on oluline suunata õpilast saama teadlikuks oma kehalistest võimetest, mõtlema enda kehalise vormisoleku peale, seda parandama ja säilitama nii, et see oleks kasulik tervisele ja parandaks tema elukvaliteeti. Valdkonna eesmärk on aidata kaasa õpilase kehalise vormi paranemisele teadlikkuse tõstmise kaudu, ja see ei eelda, et õpilane oleks juba kehaliselt vormis. Eesmärgid on suunatud protsessile (teadmised, tegevus, analüüs). Väga tähtis on, et õpilane tunneks ennast hästi ka algtasemel, et tal tekiks huvi ja mõistmine kehalise vormisoleku olulisusest ja selle seosest tervisega, mis võimaldab tal teha teadlikke valikuid enda kehalise vormi parandamiseks. Valdkonna üheks õpitulemuseks on liikumise ja toitumise seostamine, energia tasakaal ja tervisliku toitumise temaatika.

Oskused arendada
enda kehalisi võimeid
ja seostada neid enda
tervisega on olulised,
et elada tervelt ja
aktiivselt



3.3. KEHALINE AKTIIVSUS

KEHALINE AKTIIVSUS – ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS

I kooliaste 1. – 3. klass

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne

II kooliaste 4.- 6. klass

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid

III kooliaste 7. – 9. klass

Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid

ÕPITULEMUSED

Õpilane I kooliaste:

- 1) teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma;
- 2) märkab südamelöögi-sageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele;
- 3) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- 4) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Õpilane II kooliaste:

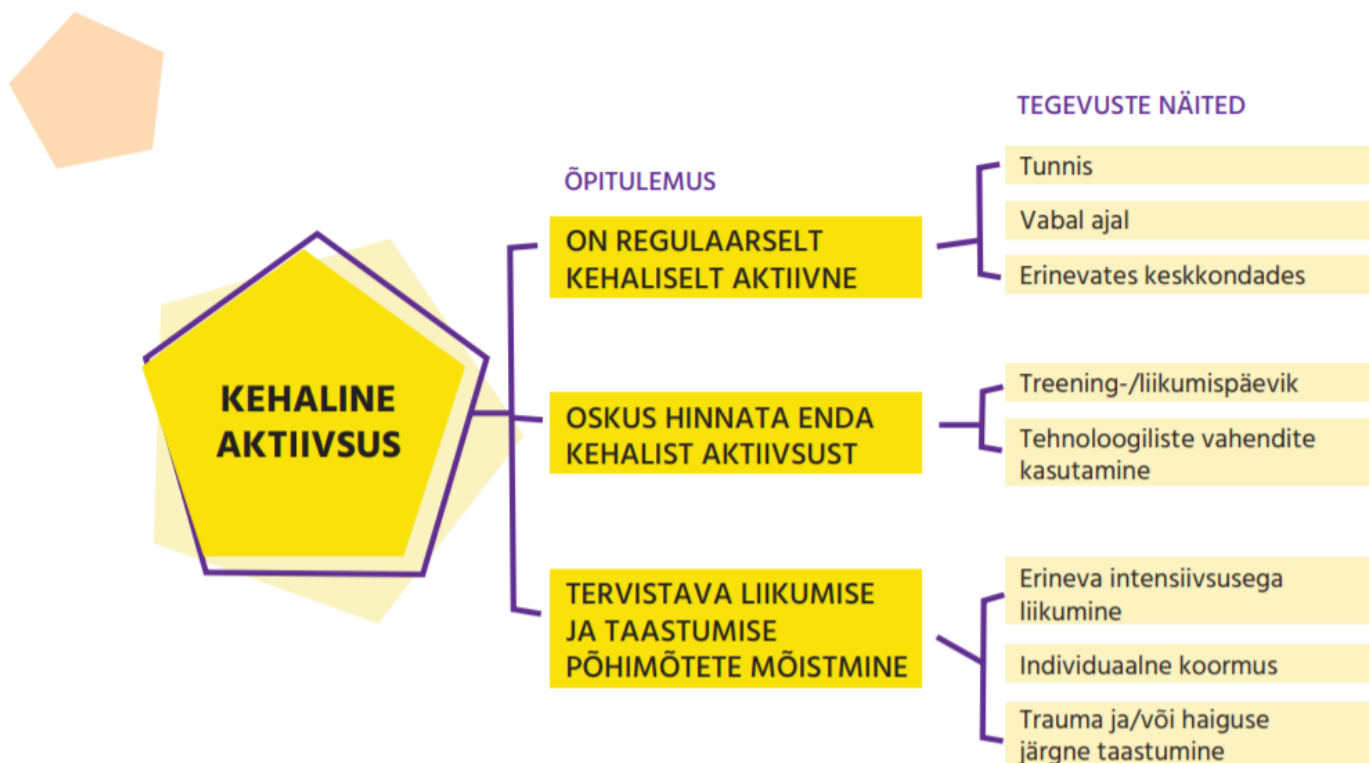
- 1) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- 2) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;
- 3) mõõdab enda südamelöögisagedust;
- 4) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust;
- 6) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Õpilane III kooliaste:

- 1) analüüsib enda igapäevast kehalist aktiivsust;
- 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel enda kehalise aktiivsuse jälgimiseks;
- 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse;
- 4) kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks;
- 5) rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi;
- 6) rakendab traumade ja haiguste järgselt sobilikku liikumistegevust ja koormust;
- 7) teab lihtsamaid esmaabi võtteid liikumistegevusel saadud vigastuste korral.

Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Lisaks on see seotud ka paljude teiste inimese kvaliteetset elu toetavate teguritega nagu emotsionaalne, vaimne ja sotsiaalne tervis. Mõõdukas või intensiivne vähemalt 20 minutit järjestikku toimuv liikumistegevus toetab õppimisvõimet parema keskendumisvõime ja aju hapnikuga varustatuse kaudu. Valdkonna õpitulemused toetavad erinevate meetodite kaudu õpilase regulaarset tervist tugevdavat kehalist aktiivsust, harjumuse kujundamist olla kehaliselt aktiivne ja oskust käituda liikumistegevustes ette tulevates erinevates olukordades. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile, st et nad sooritavad taastumist toetavad liikumistegevusi. Õpilane on aktiivne osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui ka vaimselt. Vaimselt aktiivne õpilane mõtleb kaasa, küsib küsimusi, avaldab arvamust, püüab leida ise lahendusi jne. Õpilase kaasatust näitavad neli peamist tegurit: käitumuslik aktiivsus, emotsionaalne aktiivsus, verbaalne aktiivsus ja kognitiivne aktiivsus. Õppeprotsessi jooksul on võimalus kasutada erinevaid kehalist aktiivsust hindavaid subjektiivseid ja objektiivseid mõõtmisvahendeid, mis annavad tagasisidet nii õpilasele, õpetajale kui ka lapsevanemale.

Kuidas olla piisavalt aktiivne iga päev?
 Kuidas planeerida liikumist ja treeningut?
 Millise koormusega peaks liikuma, et tugevdada oma tervist?
 Liikumisõpetus toetab nende teadmiste ja oskuste
 kujunemist ja suunab regulaarsele liikumisele
 nii tunnis, vahetunnis kui vabal ajal



3.4. LIIKUMINE JA KULTUUR

LIIKUMINE ja KULTUUR – ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS

I kooliaste 1. – 3. klass

Õpilane teab, et liikumine on kultuuri osa ja on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist.

II kooliaste 4. – 6. klass

Õpilane mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ja ennast liikumistegevuste loojana.

III kooliaste 7. – 9. klass

Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja liikumistegevuste loojana.

ÕPITULEMUS ÕPILANE:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotult
- 2) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal;
- 4) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- 5) teab Eesti sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 6) teab ja järgib isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult;
- 8) teab, milliseid võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- 9) oskab liikuda tutavas keskkonnas määrates asukohta ja suunda;
- 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 11) avastab liikumiskultuuri tantsu kaudu

ÕPITULEMUS ÕPILANE:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet
- 2) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal;
- 4) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid;
- 5) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 6) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust;
- 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 8) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi;
- 9) oskab liikuda linna/loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda
- 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;
- 12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina

ÕPITULEMUS ÕPILANE:

- 1) loob midagi liikumistegevusega seotult, analüüsib loomisprotsessi ja annab sellele tagasiside;
- 2) analüüsib väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel saadud kogemuse üle, kus ta osaleb osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- 3) mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana;
- 4) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;
- 5) teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuuri kandjana;
- 6) järgib erinevate liikumistegevustega seotud isiklikku hügieeni- ja ohutusnõudeid;
- 7) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- 8) analüüsib enda kogemust liikumisest looduskeskkonnas;
- 9) oskab liikuda linna/loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda kasutades erinevaid võimalusi;
- 10) mõistab tantsu ja tantsukultuuri eneseväljendusvormina;
- 11) mõistab liikumise rolli kultuuri osana ja ennast selle kandjana;
- 12) organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumistegevusse

Liikumine ja kultuur.

Valdkonna eesmärk on väärtustada liikumist kultuuri osana. Valdkonna õpitulemuste kaudu õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna ja liikumisest looduses. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja. Valdkonna Õpitulemused toetavad kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemist. Kultuuri- ja väärtuspädevus on suutlikkus hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga, loodusega, oma ja teiste maade ja rahvaste kultuuripärandiga ning nüüdiskultuuri sündmustega; väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi, väärtustada inimlikku, kultuurilist ja looduslikku mitmekesisust; teadvustada oma väärtushinnanguid. Erinevate uuringute kaudu on leitud, et kultuuripädevuse arendamist toetavad: enese ja teiste kultuuride mõtestamine, osalemine sellises tunnivälises tegevuses, mis võimaldab suhelda teiste kultuuride esindajatega, rollimängud, kogetu mõtestamine ja reflekteerimine. Enesemääratluspädevuse välja kujunemist toetavad: grupitööd, probleemide lahendamine, ööbimisega matkad, enda tegevuse analüüs.

Iga noor on kultuuri kandja ja mõjutaja. Seda nii eneseväljenduse, loomise, looduse kogemise kui ka osalemise kaudu liikumis-, spordi- ja tantsuüritustel mitmesugustes rollides: pealtvaatajana, osalejana või vabatahtlikuna



ÕPITULEMUS

LIIKUMINE JA KULTUUR

OSKUS TAJUDA ENNAST KULTUURI KANDJA JA MÕJUTAJANA

OSKUS LIIKUDA LOODUSES

OSKUS LIIKUDA MAASTIKUL MÄÄRATES ASUKOHTA JA SUUNDA

KOGEMUS LOOMISEST JA VABATAHTLIKUST TEGEVUSEST

AUSA MÄNGU PÕHIMÕTETE MÕISTMINE JA JÄRGIMINE

EESTI JA MAAILMA LIIKUMIS- JA SPORDITEGELASED JA TRADITSIOONID

OSKUS LIIKUDA OHUTULT JA JÄRGIDA HÜGIEENINÕUDEID

3.5. VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL – ÜLDISTATUD ÕPITULEMUS

I kooliaste 1.- 3. klass

Õpilane omab kogemust vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ja emotsioonide märkamisest.

II kooliaste 4. – 6. klass

Õpilane teab vaimset ja kehalist tasakaalu ja emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

III kooliaste 7. – 9. klass

Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ja emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

ÕPITULEMUS ÕPILANE:

1) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
2) sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi

ÕPITULEMUS ÕPILANE:

1) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
2) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
3) sooritab õpetaja toetamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi

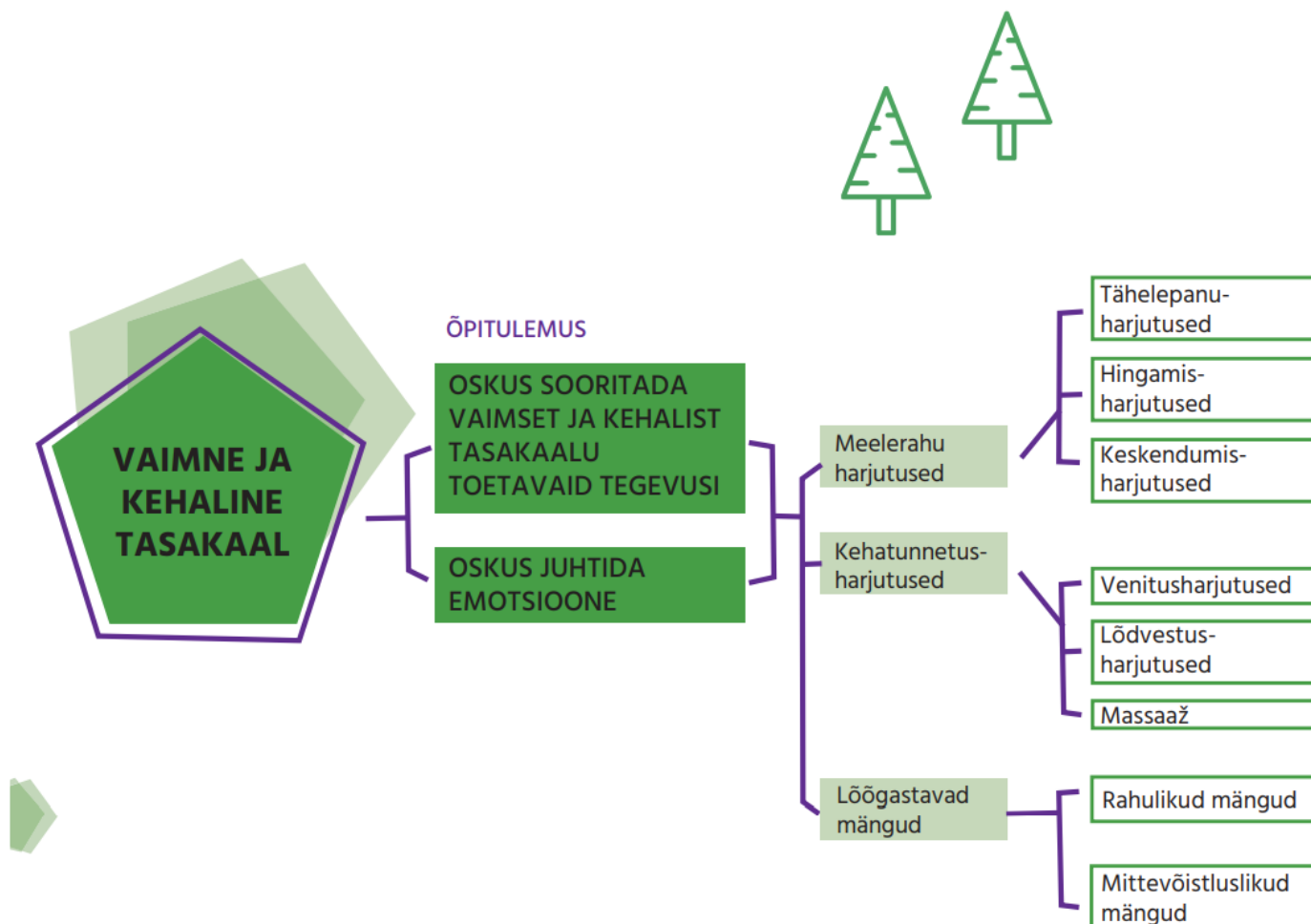
ÕPITULEMUS ÕPILANE:

1) valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
2) seostab ja põhjendab nende kasutamisevõimalusi erinevates olukordades;
3) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule;
4) mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.

Valdkonna eesmärk on, et õpilased saavad kogemused, teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu seostest. Õpilane omandab esimesed teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Õpilane õpib neid harjutusi kasutama väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toimetulemisel ja mõistab, et ta saab ise enda vaimset ja kehalist tasakaalu mõjutada. Vaimne ja kehaline tasakaal on oluline ka igapäevastes olukordades. Seepärast on tähtis, et kool aitaks kaasa lapsel ja noorel neid kogemusi ja oskusi saada. Vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavad tegevused võivad olla lõimitud igasse tundi ühe väikese osana või käsitletud iseseisvas tunnis, et õpilastel tekiks sügavam tunnetus lõdvestuse ja taastumise võimalustest ning keha ja vaimu seosest.

Lisaks on eesmärgiks, et õpilane õpiks märkama endas toimuvaid emotsioone ja saaks oskused nendega toimetulemiseks

Oskused lõdvestuda, rahuneda ja keskenduda on vajalikud, et tunda elust rõõmu ja õppida ennast tundma



4. HINDAMINE

Liikumisõpetuse ainekava juures toimub hindamine toetudes:

Põhikooli- ja gümnaasiumiseadusele, Põhikooli riikliku õppekava p.19 -le.

Toetudes eelnevale on hindamine süstemaatiline teabe kogumine õpilase arengu kohta, selle teabe analüüsimine ja tagasiside andmine. Hindamine on aluseks õppe edasisele kavandamisele. Hindamisel kasutatakse mitmesuguseid meetodeid, hindamisvahendeid ja –viise.

Kokkuvõttev hindamine

Kokkuvõttev hindamine antakse õppeperioodi lõpus ja toimub õpitulemustest lähtuvalt. Kokkuvõttes kajastatakse õppija aktiivsust protsessi vältel, õppija oskuseid ja arengut õpitulemuste saavutamisel.

Kooliastme lõpuks saab õpilane kokkuvõtva kujundava hinnangu kõigi valdkonna õpitulemuste kohta. Lisaks kajastab see õpilase üldoskuseid. Üks osa kokkuvõtvast hinnangust on õpilase eneseanalüüs, millest kajastub tema hinnang: oskustele, aktiivsusele, hoiakutele, motivatsioonile, üldoskustele.

Hindamise juures on oluline tähelepanu pöörata järgmistele punktidele:

- Õpitulemused ja hindamiskriteeriumid on seotud, st hinnatakse seda, kas õpitulemused on saavutatud vähemalt algtasemel.
- Hindamiskriteeriumid on detailsed kirjeldused teadmistest, oskustest ja nende tasemest. Nende põhjal hinnatakse õpilase saavutamise taset, mida ta on demonstreerinud kindla hindamismeetodi kaudu (demonstreerimine, raport, nt orienteerumisraja läbimine jne).
- Õppeperioodi alguses on õpilastel hindamiskriteeriumid teada.
- Positiivse hinde kujunemiseks peavad õpilasel olema õpitulemused saavutatud minimaalsel positiivsel tasemel.
- Hindamise eesmärk on toetada õppija õppimist.
- Kehaliste võimete testide tulemusi ei tohi seostada hindega.
- Hindamine on hindelina ja/ või kokkuvõttev.
- Hindamise eesmärgiks on suunata õppeprotsessi eesmärgipäraselt, et õpilane jõuaks kokkuvõtvaks hindamiseks võimalikult positiivse tulemuseni.
- Hindamise juures on rõhk tagasiside andmisel sellisel viisil (suuline või kirjalik kirjeldus hetkeolukorrast), et see motiveeriks õpilast edasi tegutsema, end arendama. Hindamine on kui õppimist toetav hindamine.
- Kokkuvõttev hinnang koosneb mitmest komponendist – teadmine, rakendamine ja analüüs.

ÕPPIMIST TOETAV HINDAMINE:

1. Millal hinnata? Õppetsükli alguses, keskel, lõpus; pidevalt õppe käigus
2. Mida hinnata? Eesmärgiks seotud õpitulemuste poole liikumist/ saavutamist.
3. Kuidas hinnata? Mitmekülgsed hindamisviise kasutades.
4. Kes hindab? Eelkõige õppija ise, aga ka õpetaja, kaasõpilased jt.

5. Kui tihti hinnata? Vastavalt vajadusele pidevalt õppe käigus (eelkõige õppija ja õpetaja refleksioonina)
6. Mille alusel hinnata? Eelkõige seatud eesmärkide ja õppija enda varasema tasemega võrreldes.

4.1. ÜLDSÄTTED HINDAMISEL

1. Kehalises kasvatuses kuuluvad hindamisele **kõik õpilased**.

Madala kehalise võimekusega, ajutise või püsiva tervisehäirega õpilasele võib õpetaja koostada individuaalse õppekava. Individuaalse õppekava järgi hinnatavad õpilased osalevad kehalise kasvatuses tunnis üldistel alustel. Õpetaja arvestab nende hindamisel individuaalses õppekavas sätestatud erisusi. Kõrveküla Põhikooli õppekava Lisa 8

2. Kehalises kasvatuses hinnatakse kõiki õpilasi numbriliselt viiepallisüsteemis (HM määrus §6).

4.2. HINDAMISPÕHIMÕTTED

1. Kehalise kasvatuses aastahinne moodustub kolmest trimestri hindest.

2. Trimestri hinded pannakse välja õpilasele, kes on osalenud vähemalt **50% tundidest II – III kooliastmes ja 75% tundidest**

Hindamine kavandatakse trimestri ulatuses. Hindamise objektid valib õpetaja. Nõutavad õpitulemused, nende omandamise ja kontrollimise aja, vormi ja hindamisepõhimõtted teeb õpetaja õpilastele teatavaks enne õppeaasta ja konkreetselt enne trimestri algust. **Hinnatavate ülesannete täitmine on kõigile õpilastele kohustuslik.**

3. Kehalise kasvatuses trimestri hinne pannakse välja **vähemalt kolme** hinde põhjal.

4. Kui õpilane on puudunud koolist haiguse tõttu märgitakse stuudiumi “**h**”. Kui õpilane peale paranemist sooritab hindetunni järgi märgitakse stuudiumi **h/ hinne**

5. Koolist puudunud õpilane täidab hinnatava ülesande õpetajaga kokkulepitud ajal 10 päeva jooksul. **Kui õpilane jätab selle ülesande mõjuva põhjuseta kokkulepitud ajaks täitmata, loetakse antud ülesande hinne vastavaks hindele “nõrk”, s. t. , et õpilane pole omandanud vastavaid teadmisi ja oskusi.**

6. Kui õpilane on vabastatud, peab viibima tunnis ja jälgima seda kõrvalt (v. a. talvised välitunnid) või täitma õpetaja poolt antud ülesandeid. Kui õpilane sooritab vabastuse ajal toimunud hindelise harjutuse järgi, märgitakse e kooli hinne tagant järele vastavale kuupäevale millal tund toimus. Kui õpilane ei soorita õpetajaga kokkulepitud ajaks hinnatavaid ülesandeid, on õpetajal õigus kokkuvõtvat hinnet alandada. Kui õpilane on arstitõendiga vabastatud pikemat aega, annab õpetaja talle täitmiseks kehalise kasvatuses ja sporditeemalisi teooriaülesandeid. **Neid ülesandeid hinnatakse vastavalt kehtivale hindamisjuhendile.** Õpilasele, kes on koolist pikemat aega puudunud (vabastatud) ja ei ole trimestri lõpuks nõutavaid hinnatavaid ülesandeid täitnud, **kokkuvõtvat trimestri hinnet välja ei panda.** Talle antakse võimalus need ülesanded täita õpetajaga kokkulepitud ajal õppeperioodi lõpuni (25. augustini).

- Kehalise kasvatuses treimestri hinne pannakse välja pärast nõutavate hinnatavate ülesannete täitmist.**

Kõrveküla Põhikooli õppekava Lisa 8

7. Kui õpilane on **VABASTATUD OSALISELT arstitõendi alusel** ja tal ei ole õppeperioodi lõpuks antud ala hindele sooritatud, võib õpetaja koondhinnet alandada vastavalt sooritamata hinnetele või jätta ta täiendavale õppetööle.

8. Kui õpilane on puudunud tundidest põhjuseta 50% või enam, võib õpetaja treimestri hinnet "2" (puudulik) kui osa hinnatavaid harjutusi on sooritatud vähemalt rahuldavale, "1" (nõrk) kui kõik hinnatavad harjutused on sooritamata).

TÄIENDAVALLE ÕPPETÖÖLE JÄTMISEST

Kui õpilane jäetakse täiendavale õppetööle, pannakse õppeaine aastahinne või kooliastmehinne välja pärast täiendava õppetöö lõppu, arvestades täiendava õppetöö tulemusi. (§ 7 p. 2)

Õppeperioodi jooksul omandamata jäänud õppekavaga nõutavate teadmiste ja oskuste omandamiseks võib õpilase jätta täiendavale õppetööle, mis viiakse läbi pärast õppeperioodi lõppu. Täiendava õppetöö raames täidab õpilane õpetaja vahetul juhendamisel spetsiaalseid õppeülesandeid. Täiendava õppetöö tulemusi kontrollitakse ja hinnatakse. (§ 12 p. 1)

Täiendavale õppetööle jäetakse õpilane juhul, kui tal on sooritamata hinnatavad harjutused, mis hõlmavad pikemat perioodi. Kui õpilane ei ole planeeritud ajal sooritanud hinnatavaid harjutusi ja ei ole neid sooritanud ka õpetajaga kokkulepitud ajaks, võib õpilase hinde jätta lahtiseks kuni täiendava õppetöö sooritamiseni (arstitõendiga vabastuse korral) või hinnata kokkuvõtvalt mitterahuldavalt (põhjusega puudumiste korral).

4.3. KEHALISE KASVATUSE HINDE KRITEERIUMID:

☐ **Tegutsemisvalmidus ja kaasatöötamine tunnis, tahe ennast arendada**

☐ **Põhiliigutuskompetentsete ja spordialade tehnikaelementide omandamine**

☐ **Õpitud mängude reeglite täitmine**

☐ **Kehaliste võimete arengu tase lähtuvalt individuaalsest edasiminekest**

☐ **Õpetaja poolt koostatud hindenõuete täitmine**

☐ **Kehalise kasvatuse kodukorra, ohutusnõuete ja hügieenireeglite järgimine**

☐ **Üldine sportlik aktiivsus**

☐ **Teoreetilised teadmised**

☐ **Oskus analüüsida enda ja kaaslase tegutsemist**

☐ **Tervisekäitumine**

Tegutsemisvalmidus ja kaasalöömine tunnis, tahe ennast arendada

Õpilane saabub tundi korrektsetes sportlikus riietuses ja –jalanõudes. Võtab aktiivselt tunnist osa, osaleb kõikides tegevustes innuga, aitab oma tegevusega tunni sujuvale kulgemisele kaasa, aitab vajadusel õpetajat tunni organiseerimisel. Õpilane osaleb tunniprotsessis tahtega arendada oma oskusi ja füüsilisi võimeid.

Põhiliigutuskompetentsete ja spordialade tehnikaelementide omandamine

Õpilane on omandanud õpitud spordialade põhiliikumiskompetentsete, tehnikaelemendid, oskused ja teadmised ning oskab neid praktikas rakendada.

Õpitud mängude reeglite täitmine

Õpilane teab õpitud liikumis- ja sportmängude reegleid ja täidab neid liikumis- ja sportmänge mängides.

Kehaliste võimete arengu tase lähtuvalt individuaalsest edasiminekest

Õpetaja on testinud õpilase kehalisi võimeid. Õpilase arengus on toimunud edasimineke võrreldes eelmise testimisega. Õpilane on teinud kõik endast oleneva oma füüsilise tubliduse tõstmiseks.

Õpetaja poolt koostatud ülesannete hindenõuete täitmine

Õpilane suudab vähemalt rahuldavalt täita tundides läbivõetud materjali põhjal õpetaja poolt koostatud hindeliste ülesannete nõudeid.

Kehalise kasvatuse kodukorra, ohutusnõuete ja hügieenireeglite järgimine

Õpilane täidab tunnis viibides kehalise kasvatuse kodukorra nõudeid. Ta pole oma tegusemisega tunnis ohtlik endale ega kaasõpilastele ja täidab regulaarselt isikliku- ja spordihügieeni nõudeid.

Üldine sportlik aktiivsus

Lisaks kehalise kasvatuse tunnile osaleb õpilane kooliväliselt treenigutel, tegeleb iseseisvalt oma lemmikspordialaga, esindab kooli erinevatel spordivõistlustel.

Teoreetilised teadmised Kõrveküla Põhikooli õppekava

Õpilane teab spordialade võistlusmääruisi, harjutamise põhimõtteid ja esmaabivõtteid Teab vastavalt oma vanusastmele olümpiamängudest ja teistest spordialade suurvõistlustest, Eesti sportlasi ja nende saavutusi. Oskab kaasa rääkida jooksvate spordisündmuste koha pealt.

Oskus analüüsida enda ja kaaslase tegutsemist

Õpilane oskab analüüsida oma tegevust tunnis ja anda objektiivseid hinnanguid oma ja kaaslaste tegutsemisele tunniprotsessis ja õppeveerandi jooksul.

Tervisekäitumine

Õpilane ei suitseta, ei tarbi alkoholi ja narkootilisi aineid. Ta riietub vastavalt välistemperatuurile, oskab õigesti käituda erinevates situatsioonides ja oma käitumisega ei põhjusta kaaslastele ega endale ohtlike olukordi.

KÕRVEKÜLA PÕHIKOOLI KEHALISE KASVATUSE AINEKAVA 2024