**Ainevaldkond „Liikumine”**

**1. kooliaste**

**1. Üldalused**

Liikumise õppemaht I kooliastmes:

1. klass 2 tundi nädalas.

2. klass 3 tundi nädalas

3. klass 3 tundi nädalas

Kokku esimeses 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).

I kooliastmes hinnatakse õpilaste tegevust tundides (aktiivsus, kaasatöötamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jm). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka tööd, mida õpilased tegid tegevuse/harjutuse omandamiseks.

**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 I kooliastmes**

3. klassi lõpetaja:

1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;

2) omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside / kehaliste harjutuste tehnika (vt alade õpitulemusi õppesisu alt), sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel;

3) teab/kirjeldab, kuidas tuleb käituda liikumise tunnis (võimlas, staadionil, maastikul jne), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid, loetleb ohuallikaid liikumis- või sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi;

4) sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi, annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

5) teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades (on viisakas, sõbralik ja abivalmis, täidab kokkulepitud (mängu)reegleid, kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja -inventari);

6) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi, nimetab Eestis toimuvaid spordivõistlusi ning tantsuüritusi;

7) harjutab aktiivselt liikumise tundides, oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge, tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise.

**2.4. Liikumise õpitulemused I kooliastmes**

**Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

Õpilane:  
1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;

2) oskab käituda liikumise tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;

3) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);

4) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

**Võimlemine**  
Õpilane:  
1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);

2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;

3) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;

4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).

**Jooks, hüpped, visked**

Õpilane:  
1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;

2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi;

3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;

4) sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga;

5) sooritab hoojooksult kaugushüppe pakku tabamata.

**Liikumismängud**  
Õpilane:  
1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;

2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.

**Talialad**  
a) suusatamine

Õpilane:  
1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga;

2) laskub mäest põhiasendis;

3) läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi.

b) uisutamine

Õpilane:  
1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;

2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;

3) uisutab järjest 4 minutit.

**Tantsuline liikumine**

Õpilane:  
1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge;

2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.

**Ujumine**  
Õpilane:  
1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;

2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi.

**2.5. Liikumise 1. klassi ainekava**

|  |  |
| --- | --- |
| Õpitulemused | Õpisisu ja -tegevused |
| Õpilane   * kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; * nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; * oskab käituda liikumise tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; * järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; * täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; * annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); * loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi; * oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); * sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; * sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; * hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest); * jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; * läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; * sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; * sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga; * sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta; * sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; * mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust; * suudab kelku pidurdada ja juhtida; * laskub sobivatest ja ohututest kohtadest; * suudab ennast füüsiliselt pingutada tunni vältel; * libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; * oskab sõitu alustada ja lõpetada; * uisutab järjest 4 minutit. | **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 liikumise 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**  Rivikorra harjutused. 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 kolme sammu 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.  **Talialad**  Kelgutamine  Kelgutamine üksi, kaaslasega ja kolonnis.  Suunamuutused kelgutades.  Ohutu kelgutamine.  Uisutamine  Uiskude kandmine. Uisurivi.  Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.  Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine). |

**2.6. Liikumise 2. klassi ainekava**

|  |  |
| --- | --- |
| Õpitulemused | Õpisisu ja -tegevused |
| Õpilane   * kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; * nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; * oskab käituda liikumise tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; * täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; * annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); * loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi; * oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); * sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; * sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; * hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). * jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; * läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; * sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; * sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga; * sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta; * sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; * mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust; * suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; * laskub mäest põhiasendis; * läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi; * libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; * oskab sõitu alustada ja lõpetada; * uisutab järjest 4 minutit; * mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; * liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; * tunneb rõõmu tantsulisest liikumisest; * arvestab kaaslastega, on viisakas, teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; * oskab tantsida õppeaasta jooksul õpitud tantsude põhiliikumisi ja lihtsamaid tantsuseadeid; * ujub vabalt valitud stiilis 25 meetrit. | **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 liikumise 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**  Rivikorra harjutused. 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 kolme sammu 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.  **Talialad** (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)  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.  Uisutamine  Uiskude kandmine. Uisurivi.  Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.  Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).  **Ujumine** (kohustuslik algõpetus)  Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded.  Veega kohanemise harjutused.  Rinnuli- ja seliliujumine. |

**2.7. Liikumise 3. klassi ainekava**

|  |  |
| --- | --- |
| Õpitulemused | Õpisisu ja -tegevused |
| Õpilane   * kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; * oskab käituda liikumise tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; * järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; * täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; * annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); * loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi; * oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T); * sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel; * sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; * hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest). * jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; * läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi; * sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus; * sooritab palliviske paigalt ja kolmesammulise hooga; * sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta; * sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; * mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust; * suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga; * läbib järjest suusatades 2 km (T) / 3 km (P) distantsi; * libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; * oskab sõitu alustada ja lõpetada; * uisutab järjest 4 minutit; * oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; * hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalaseid oskusi. | **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 liikumise 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**  Rivikorra harjutused. 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 kolme sammu 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.  **Talialad** (kooli valikul kas suusatamine või uisutamine)  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.    Uisutamine  Uiskude kandmine. Uisurivi.  Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel.  Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).  **Ujumine** (kohustuslik algõpetus)  Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumispaikades; ujumise hügieeninõuded.  Veega kohanemise harjutused.  Rinnuli- ja seliliujumine.  Sukeldumine, hõljumine, libisemine. |