

Hiiumaa Vabakooli õppekava “Lisa 8 Kehaline kasvatus”
Kinnitatud Hiiumaa Haridusseltsi juhatuse koosolekul
28.03.2024 protokoll nr 2-24 p 5
Täiendatud Hiiumaa Haridusseltsi juhatuse koosolekul
13.05.2024 protokoll 3-24 p 1

LISA 8 Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”

Hiiumaa Vabakoolis on kehalise kasvatus tunni nimi “liikumine”.

Ainekava on koostatud Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määrus nr 1 „Põhikooli riiklik õppekava“ Lisa 2 (Vabariigi Valitsuse 23.03.2023 määruse nr 18 sõnastuses) järgi.

Kehakultuuripädevus

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

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena II kooliastme lõpetaja:

- on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib eakohaselt liikumise ja toitumise tasakaalu;
- on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana;
- tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Liikumisõpetuse kirjeldus

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

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised: 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes; 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit; 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga; 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete

jooksul, et õpilastel tekiks mitmekülgset oskust liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

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

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

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

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmasel teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

Kehaline kasvatus waldorfkoolis

Liikumistunnid on I kooliastmes 2-3 korda nädalas. Liikumiskasvatus on põhikoolis kõiki aineid läbiv printsiip. Inimese tahtele alluvad lihased on elundsüsteem, mis võimaldab nii edasi liikuda, tegutseda, töötada kui ka rääkida. Liikumist käsitleva konkreetse ainega on tunniplaanis esindatud liikumistund. Liikumistunni läbi on võimalik luua sild inimese kehalise olemuse ning hingelis-vaimse poole vahele. See tähendab, et lähtuvalt lapse arengust kaasab ka kehaline kasvatus kahel esimesel kooliastmel rütmide ning rütmilise kordamise läbi tahtemänguliste kujutuspiltide kaudu tundeelu. Teise kooliastme lõpul ja kolmandal kooliastmel kujuneb kehaline kasvatus vastavalt lapse arengule selleks, mida antud nimetus all tavamõistes tunneme – kehale endale suunatud teadvustatud tegevuseks.

Algastmel saadavad liikumisharjutusi fantaasierikkad kujutuspildid ja rütmiline sõna koos korduvate liikumiserütmidega. Seeläbi seostub lapse hingeline pool füüsilise liikumisega, laps

osaleb liikumises tervikuna. Elamuspoole tugevdamine soodustab otseselt füüsilise olemasolevate nõrkade külgede tasakaalustamist ning elundi- ja hoiakukahjustuste ärahoidmist. Sellist tundepärast ergutust vajavad õpilased veel 12. eluaastani, murdeea alguseni.

Ühised liikumis- ja sportmängud arendavad koostööd ning suurendavad interaktsioonivõimet. Lapsed harjuvad sotsiaalsest aspektist lähtuvalt teistega arvestama ja nende isikupära tähele panema, tundma oma osa ning vastutust tervikus. Etteantud mängureeglite kasutajaist algastmel muutuvad õpilased hiljem reeglite kaasloojaiks, need ei ole alati ette antud. Sel viisil saadakse kogemus vabaduse ja vastutuse koostoimest ning oskus lähtuda konkreetsest mängusituatsioonist. Ka täpselt reglementeeritud klassikaliste sportmängude reeglistikuni jõutakse samm-sammult, lähtuvalt füüsiliste oskuste ning teadvustamisvõime kasvust. Nimetatud oskusi on võimalik igal vanuseastmel arendada vastavate eakohaste mängudega.

Liikumine toetab õpilase füüsilist ja motoorset arengut. Harjutamise käigus areneb koordineerimine, liigutusoskused, õpitakse keha tunnetust, saavutatakse liigutuste dünaamilisus, teadlikkus oma kehast ning areneb tahe. Igas kooliastmes on keskne eakohane liikumine ning tegevused õues ja looduses. Kool seisab hea ujumisõpetuse korraldamise eest. Talispordialadega tegeletakse ilmaoludest lähtuvalt, samuti kavandatakse sisetingimusi vajavad võimlemisalad neile perioodidele aastas, kui pikem õues viibimine on kõige vähem nauditav.

Liikumistunni peamine eesmärk on toetada õpilase loomupärast liikumisaktiivsust, andes sellele eakohase vormi. Mida rohkem ja mitmekesisemalt saab õpilane erinevaid liigutuslikke kogemusi, seda teadlikumaks muutub ta oma kehast ja sallivamaks iseenda suhtes. Kujuneb motivatsioon elukestvaks terviselikumise harjumuseks. Liikumine lõimub nii erinevate õppeainetega läbi õuesõppetundide.

Liikumistundides saavad õpilased teavet ja kogemusi kehaliste harjutuste ohutu sooritamise kohta – õpitakse käituma nii, et mitte kahjustada teisi või iseennast. Kujundatakse kehalise aktiivsusega kaasnevaid hügieeniharjumusi.

Läbi kehalise kasvatuses käsitletakse kõiki läbivaid teemasid.

- Läbiv teema „tervis ja ohutus” seostub ohutuse ja turvalisuse käsitlemisega iga liikumisviisi ning spordialaga seoses. Liikumine on hea tervise alus.
- Läbiv teema „elukestev õpe ja karjääri planeerimine” seostub erinevate elukutsetega, mis nõuavad head füüsilist vormi (nt. kehalise kasvatuses õpetaja, treener, päästja, põllumees, ehitaja jne). Hea füüsiline vorm kui vajalik alus terveks ja nauditavaks eluks.
- Läbiv teema „keskkond ja jätkusuutlik areng” seostub eelkõige looduses liikumisega. Võimalusel on liikumistunnid õues (kooli hoovis, pargis, metsas jne). Väljaspool kooliterritooriumi toimuvatel tundidel selgitatakse ümbritseva keskkonna hoidmise olulisust, mis kujundab õpilaste keskkonnateadlikkust.

- Läbiv teema „kodanikualgatus ja ettevõtlikkus” seostub meeskonnatöös osalemise kaudu - erinevate rollidega mängud (liider, meeskonnaliige). Liikumistundides omandatud teadmised erinevatest spordialadest võimaldavad õpilastele anda suurema vastutuse tunnivälise sportlike mängude korraldamiseks, toetades seeläbi õpilaste ettevõtlikkuse arengut.
- Läbiv teema „kultuuriline identiteet” seostub erinevate kultuuride tantsude ja spordialade käsitlusega, mis tutvustavad rahvuslikku ja rahvusvahelist liikumiskultuuri.
- Läbiv teema „teabekeskond” seostub õpilaste suunamisega info otsimisele – tervise, isikliku liikumisharrastuse kujundamise, teadliku treenimise jms kohta.
- Läbiv teema „tehnoloogia ja innovatsioon” seostub kehalises kasvatuses antud ülesannetele sobiva lahenduse leidmisega õpilaste poolt. Õpilasi suunatakse analüüsima tehnoloogia mõju kehalisele arengule.
- Läbiv teema „väärtused ja kõlblus” seostub ennekõike spordi ülimala aate – ausa mängu põhimõtete – järgimisega kehalises kasvatuses ja tunnivälises sportlikus tegevuses. Eesmärk on omakasupüüdlikkuse ja egoismi taandamine. Mängureeglite vajalikkuse mõistmine ning tahe ja oskus vastu seista nende rikkumisele toetavad õpilase kujunemist kõlbliseks isiksuseks.

Kehalise kasvatuses lõimimine teiste ainevaldkondadega

Ainevaldkondade lõimingu võimalusi on palju.

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Spordi- ja liikumisalase teksti, oskussõnade ja terminite kinnistamine tegevuse kaudu ning esmane eneseväljendusoskus. Spordialades/liikumisviisides kasutatud lihtsamate võõrsõnade tähenduse selgitamine, kasutamine praktilises tegevuses. Eri spordialades/liikumisviisides kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

Matemaatika. Loendamine, liigitamine, võrdlemine; geomeetrilised kujundid; mõõtühikud (aeg, pikkus); arvutamine, tulemuste võrdlemine.

Loodusained. Loodusõpetuses omandatud teadmiste praktiline rakendamine; aastaajad; loodusobjektid, nende vaatlemine; keskkonna hoidmine ja väärtustamine; turvaline liikumine looduses, koos tegutsemine, arutlemine; hügieen, karastamine, tervislik toitumine; keha tunnetus liikumise alustamiseks ja peatamiseks; kauguste määramine; kiiruse hindamine.

Sotsiaalsed. Kehalises kasvatuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

Tehnoloogia. Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevatel spordialadel/liikumisviisidel (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

Kunst ja muusika. Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Üldpädevuste kujundamine ainevaldkonna õppeaines

Kultuuri- ja väärtuspädevus. Kehalises kasvatuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. 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 ja kodanikupädevus 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 eesmärged, luua ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Kehalises kasvatuses 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 julgust riskida.

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

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

Digipädevusi arendatakse läbi digitehnoloogia (riist- ja tarkvara) kasutamise enda liikuvuse ja tulemuste mõõtmisel, fikseerimisel, jälgimisel, võrdlemisel, analüüsimisel. Tutvutakse erinevate liikumisviiside ja spordialadega digivahendeid kasutades - liikumisviisi tutvustavad

videod, treeningvideod jne. Kasutatakse internetikeskkonda spordi-, tervise- ja muu liikumiseks vajaliku teabe otsimiseks ning saadud teabe kasutamiseks eluliste probleemide üle arutledes ja hoiakuid kujundades. Õpitakse hoidma oma digivahendeid turvaliselt. Digikeskkonnas suheldes kujundatakse koostööoskusi, väärtushoiakuid ja turvalist tegutsemist.

Hindamine

Hindamine toimub põhikooli riikliku õppekava lisa 2 punkti 1.6 järgi arvestades Hiiumaa Vabakooli õppekava üldosas kirjeldatud hindamise põhimõtteid.

I kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

3. klassi lõpetaja:

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

1. klass

Õppeaine ajaline maht - 70 tundi õppeaastas, 2 tundi läbi õppeaasta.

Juhtmotiivid ja õppeainetevaheline lõiming

Esimesel kahel kooliaastal võib kehaline kasvatus seisneda veel peamiselt mängimises. Kuigi liikumismänge lõimitakse paljudesse ainetundidesse, toimuvad lisaks ka liikumistunnid. Mängude valikul on esikohal eelkõige Eesti vana kultuuripärand: laulu-, ring-, liikumis- ja osavusmängud. Õpetaja seostab kehalise liikumise fantaasiaküllaste kujutluspiltidega, mida antakse edasi juttude, laulmise ja rütmilise kõnega. Selline tegevus loob silla siseelamuse ja välise liikumise vahel. Põhielemendiks ning liikumiste alg- ning lõpp-punktiks on ring. Tundide ülesandeks on toetada laste loomupärast liikumisaktiivsust, andes sellele eakohase vormi.

Võimalikult palju liigutakse vabas looduses, ronitakse, hüpatakse, ületatakse takistusi. Talvel on loomulikeks õuesoleku-tegevusteks kelgutamine, suusatamine/lumelauaga sõitmine, võimalusel uisutamine, lumemängud.

Väga erinevates mängudes põimitakse mängulisse tegevusse laia valiku oskuste omandamine. Mängust haaratud laps omandab kergelt uusi oskusi ja teadmisi, areneb loovus, fantaasia, aktiivsus, tähelepanu- ja üldistusvõime.

Muusikaõpetus seostub otseselt erinevate laulumängudega, koolisestest kehalise kasvatus tundides sobib liikumist saatma elav pillimuusika või laul.

Laps omandab koos teistega mängides järk-järgult vajalikke õpioskusi. Teiste eripärade ja võimetega arvestamine kujundab ka suhtlusoskusi. Mängu juhtimine või algatamine arendavad algatusvõimet ja läbirääkimisoskusi.

Taotletavad õpitulemused 1. klassi lõpuks

Valdkonna “Liikumisoskused” õpitulemused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes ja liikumismängudes;
- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- hoiab tasakaalu asendites;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
- arvestab tegevustes kaaslasiga;
- toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta.

Valdkonna “Tervis ja kehalised võimed” õpitulemused

Õpilane:

- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.

Valdkonna “Kehaline aktiivsus” õpitulemused

Õpilane:

- teab, milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- märkab liikudes enesetunde muutust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

Valdkonna “Liikumine ja kultuur” õpitulemused

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult;
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana või vaatlejana;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult;
- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond.

Valdkonna “Vaimne ja kehaline tasakaal” õpitulemused

Õpilane:

- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

Liikumise tähtsus inimese tervisele. Liikumine üksi ja kaaslastega. Kaaslase ja enda tegevuse jälgimine liikumisel. Tasakaaluharjutused. Joonel liikumine. Ühel jalal seismine, hüppamine. Akrobaatilised harjutused. Tirel ette, veeremine, rullimine matil. Erineva suurusega pallide veeretamine, viskamine, püüdmine, pörgatamine. Hübitsaga hüppamine. Jooks, hüpped, visked liikumismängudes. Keskmel on eelkõige füüsilise koormuse ja liikuvuse saavutamine. Võimalusel välitingimustes, maastikul. Lihtsate reeglitega jooksumängud. Tagaajamismängud. Liikumisimprovisatsioon. Matkimisülesanded – erinevate loomade liikumise matkimine mängu sees. Jutustuse või muu tekstiga kaasnevad rollimängud. Osavusmängud ja -ülesanded. Sealhulgas hüpped, visked, palli või muu esemega jooksmine ja pidurdamine. Tähelepanu harjutamine; reageerimiskiirus. Peegelpildis paarilise liikumise jälgimine. Laulu- ja ringmängud (laulu saatel lihtsad ringmängud Eesti kultuuripärandist). Sammud. Vaba liikumine kõne või muusika saatel. Suusatamine: suuskade/lumelaua kinnitamine, õige kepihoie, tasakaaluharjutused. Kelgutamine. Uisutamine võimalusel kooli hoovis.

2.klass

Õppeaine ajaline maht - 105 tundi õppeaastas, 3 tundi nädalas läbi õppeaasta.

Juhtmotiivid ning õppeainetevaheline lõiming

Esimesel kahel kooliaastal võib kehaline kasvatus seisneda veel peamiselt mängimises. Kuigi liikumismänge lõimitakse paljudesse ainetundidesse, toimuvad ka eraldi liikumistunnid. Mängude valikul on esikohal eelkõige Eesti vana kultuuripärand: laulu-, ring-, liikumis- ja osavusmängud. Õpetaja seostab kehalise liikumise fantaasiaküllaste kujutluspiltidega, mida antakse edasi juttude, laulmise ja rütmilise kõnega. Selline tegevus loob silla siseelamuse ja välise liikumise vahel. Toetatakse kultuurilise identiteedi kujunemist aga ka esteetilist arengut. Põhielemendiks ning liikumiste alg- ning lõpp-punktiks on ring. Tundide ülesandeks on toetada laste loomupärasest liikumisaktiivsust, andes sellele eakohase vormi.

Võimalikult palju liigutakse vabas looduses, ronitakse, hüpatakse, ületatakse takistusi. Talvel on loomulikeks õuesoleku-tegevusteks kelgutamine, suusatamine, uisutamine, mängud lumega.

Väga erinevates mängudes põimitakse mängulisse tegevusse laia valiku oskuste omandamine. Mängust haaratud laps omandab kergelt uusi oskusi ja teadmisi, areneb loovus, fantaasia, aktiivsus, tähelepanu- ja üldistusvõime.

Koostöös võõrkeeleõpetusega seotakse mängudesse sõnavara kinnistamine, keelereeglite harjutamine.

Muusikaõpetus seostub otseselt erinevate laulumängudega, koolisisesest kehalise kasvatus tundides sobib liikumist saatma elav pillimuusika või laul.

Laps omandab koos teistega mängides järk-järgult vajalikke õpioskusi. Teiste eripärade ja võimetega arvestamine kujundab ka suhtlusoskusi. Mängu juhtimine või algatamine arendavad algatusvõimet ja läbirääkimisoskusi.

Taotletavad õpitulemused 2. klassi lõpuks

Valdkonna “Liikumisoskused” õpitulemused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus muusika saatel, koostöös paarilisega;
- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- teab esmast liikumisvahendi hoidmisvajadust;
- käsitseb vahendit harjutustes ja liikumismängudes;
- hoiab tasakaalu asendites ja liikumistel;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- arvestab tegevustes kaaslasi;
- annab õpetaja juhendamisel tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Valdkonna “Tervis ja kehalised võimed” õpitulemused

Õpilane:

- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- nimetab kehalisi võimeid;
- mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.

Valdkonna “Kehaline aktiivsus” õpitulemused

Õpilane:

- teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.

Valdkonna “Liikumine ja kultuur” õpitulemused

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult;
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- teab tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult;
- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Valdkonna “Vaimne ja kehaline tasakaal” õpitulemused

Õpilane:

- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

Liikumise tähtsus inimese tervisele. Liikumine üksi ja kaaslastega. Kaaslase ja enda tegevuse jälgimine liikumisel. Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine liikumisel. Ohutu liikumine. Liiklemismängud. Liikumine ja puhtus. Tasakaaluharjutused. Tired edaspidi ja tagurpidi. Turiseis. Rühiharjutused. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Liikumissammud. Kujundites liikumine. Sirutamine, lõdvestamine. Kõhu – ja seljalihaste treening (mängu sees). Mängu sees erinevate kehaosade liikuvusvõimaluste uurimine ja katsetamine. Eri lihaskgruppide töö aktiveerimine. Tagaajamismängud, jooksumängud. Osavusmängud – ja harjutused, sealhulgas visked, heited, tõuked, hüpped, pallikäsitsemise harjutused ja palli edasi andmisega harjutused. Matkimisharjutused. Märki viskamine. Palli veeretamine ja vedamine jalaga (jalgpall). Liikumisimprovisatsioon. Rütmiline liikumine muusika saatel.

Koordinatsiooni harjutused. Eesti rahvatantsud, laulumängud. Suusatamine: ohutusnõuded, suusavarustuse transport, laskumine väiksest künkast, mäest üles minek suuskadel (treppsaam), sahkpidurdus, paaristõukeline sammuta sõiduvõis, taskaalu hoidmine lumelaua, libisemine lumelauaga. Uisutamine võimalusel. Kelgutamine.

3. klass

Õppeaine ajaline maht - 105 tundi õppeaastas, 3 tundi nädalas läbi õppeaasta.

Juhtmotiivid ja õppeainetevaheline lõimimine

9. eluaasta paiku muutub ümbritseva maailma tunnetus – maailmast, mida varem endastmõistetavalt kogeti “kaasilmana”, saab nüüd “ümbritsev maailm”. Kehaline kasvatus saab selles eas vahendada julgust ümbritseva uurimiseks. Sobivad mängud, kus saab nõ laia

maailma joosta ning hiljem turvalisse “koju” naasta. Hinge- ja fantaasiaseosed liikumisega on endiselt olulised. Jätkuvad fantaasiarikas mäng ning osavusharjutused. Ei tehta veel individuaalset tööd mingi kindla harjutusega.

Mängudele ringjoonel lisanduvad paarisharjutused ja meeskonnamängud. Suureneb üksiku mängija osatähtsus grupimängudes. Oluline on koostöö harjutamine, teistega arvestamine, kaaslaste abistamine, suhtluspädevuse kujundamine.

Esimese kahe klassi tegevusele lisandub rakendusvõimlemine ehk mäng võimlemisriistadest maastikul. Kooli mänguväljakule paigutatud võimlemisriistad on vahendiks fantaasiamaastiku läbimisel, nt turnimise ajal tuleb ronida läbi ronimispuude latvade, rõngaste abil ületada ohtlik jõgi jne. Seeläbi rakendub waldorfpedagoogika tundeid ja tahet ühendav printsiip. Konkreetseid võimlemisriistadega seotud tehnikaid veel ei õpetata, küll omandatakse ohutu kasutamise põhimõtted.

Seos muusikaõpetusega on tugev – jätkuvalt mängitakse laulumänge, liikumist saadetakse võimalusel pillimuusika või lauluga.

Võimlemisharjutused õpetavad tundma oma keha liikumises, tajuma liikumisruumi. Nii ruumitajumisoskus kui liikumises kasutatavad geomeetriavormid toetavad matemaatilise pädevuse kujunemist.

Taotletavad õpitulemused 3. klassi lõpuks

Valdkonna “Liikumisoskused” õpitulemused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes;
- teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust;
- käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda;
- hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi;
- hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides;
- korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel;
- arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
- arvestab tegevustes kaaslasti;
- annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
- toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta.

Valdkonna “Tervis ja kehalised võimed” õpitulemused

Õpilane:

- osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes;
- nimetab kehalisi võimeid;
- mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel;
- teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Valdkonna “Kehaline aktiivsus” õpitulemused

Õpilane:

- teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma;
- märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras.

Valdkonna “Liikumine ja kultuur” õpitulemused

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult;
- kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid;
- teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid;
- riietub liikumiseks sobilikult;
- teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond;
- oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu.

Valdkonna “Vaimne ja kehaline tasakaal” õpitulemused

Õpilane:

- sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
- märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

Liikumise tähtsus inimese tervisele. Liiklusmängud. Liikumine ja hügieen, ilm ja tervist hoidev riietumine. Algteadmised spordialadest, Eesti sportlastest, spordi- ja tantsuüritustest. Mäng võimlemisriistadega maastikul (rakendusvõimlemine). Ronimine ja turnimine. Tasakaaluharjutused erinevate sammudega joonel, maastikul ja palgil. Tirel. Väikeste lugudega seotud harjutused ja mängud. Ring-, jooksu- ja tagaajamismängud. Osavusharjutused. Jooksu- ja liikumisharjutused esemete edasi andmisega. Hüplemine hüpitsa ja hüppenõoriga. Ronimine ja ripped. Takistustest ülehüpped, jooksu ja hüppeid kombineeriv liikumine. Paigalt kaugushüpe, maandumine. Palli viskamise, veeretamise ja püüdmisega mängud, viskeid ja jooksu kombineeriv liikumine (rahvastepall). Ringtantsud, Eesti rahvatantsud; erinevate

jooniste võtmine tantsu sees (ring, rivi jt.) Vaba jooksmine ja hüppamine lihtsate kõneliste rütmide või muusika järgi. Koordinaatsiooniühplemised (hüppekombinatsioonid). Kelgutamine. Uisutamine võimalusel.

Suusatamine. Lumelaua sõit. Suusavarustuse hooldus. Ohutusnõuded. Kukkumine ja tõusmine suuskadel. Pöörded paigal. Käärtõus. Laskumine põhi- ja madalasesdis. Vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis. Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees. Spordi- ja tantsuürituste külastamine.

Õpetus II kooliastmes

Laste vanemaks saades, alates umbes neljandast, viiendast klassist, ergutatakse lapsi eriti sellistele tegevustele, mis nõuavad julgust, otsustusjõudu ja kindlameelsust (jooksmine, hüppamine, ronimine, rippumine, ka algeline maadlemine, viskamine jne). Tähtis on, et lapsed saaksid tõesti kogu oma olemusega tegevuste juures olla.

Teine kooliaste hõlmab suurt arengusammu lapseast eelpuberteedi. Kuni 5. klassini on rütmilisel sõnal endiselt tähtis, harmoneeriv roll. Laps peab saama kogu oma olemusega liikumises osaleda. Jätkub mäng võimlemisriistadest maastikul. 5. klassis toimub samm-sammult üleminek mängult harjutustele, tekstiga saadatud rütmiliselt võimlemiselt nn hääletule võimlemisele. Välise rütmi asemel kerkib esiplaanile liikumiserütmi sisemine kogemine.

Varasemast meie-kogemusest liigutakse samm-sammult mina-kogemuseni. Jõutakse individuaalse harjutamiseni. Kuigi kergejõustiku ja riistvõimlemise süstematiseeritud harjutamine algab 6. klassist, on selle alged seoses Vana-Kreeka ning olümpiamängude teemaga ajaloos juba 5. klassis olemas. Vanu olümpiaalasid harjutatakse mänguliselt, ajaloolist pilti kaasates. Märksõnaks on ideaalne, ilus liikumine. Klassikalise kergejõustiku alad sisaldavad endas algena kõiki kehalist kasvatust läbivaid teemasid. Spordivahendid – odad, kettad – ei pea 5. klassis olema veel “päris”, soovitatav on need olümpiamängude projektiks lastega ise puust valmistada. Spordivahendeid õpitakse korrektselt transportima, kasutama ja hooldama.

Teisel kooliastmel harjutatakse ühist reeglite kujundamist vabas mängus. Nii ei kujune vastutus millegi väljastpoolt antuna, vaid ühise situatsiooni reguleeriva protsessi tulemusena. Etteantud reeglitega lihtsad sportmängud on õpetuse sisuks 6. klassis.

Lihaste kasv hakkab alates 6. klassist liikumises üha rohkem väljenduma. Kasvavad lihased vajavad teistmoodi käsitlemist kui varasemal aastail – korralik soojendus mängudega ning venitused – lõdvestusharjutused on osa tervishoiust.

Võimalusel jätkuvad talvised sporditunnid värskes õhus, suusatamises täiustatakse sõidustiile, harjutatakse erinevaid tõusu- ja laskumistehnikaid, pöördeid. Õpitakse suusahoolduse põhitõdesid.

II kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

6. klassi lõpetaja:

- on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

4. klass

Õppeaine ajaline maht - 70 tundi õppeaastas, 2 tundi läbi õppeaasta.

Juhtmotiivid ja õppeainetevaheline lõimimine

Liikuda “meie” juurest “minani”. Laps tunneb ennast vabalt ringi joostes kõige paremini. Siit minna vähehaaval individuaalse harjutamiseni. Rütmiliselt öeldud sõna etendab edaspidigi tähtsat, harmoneerivat osa. Laps peab kogu olemusega liikumises olema.

Rütm, koordineerimine ning õpilaste arvu jagamine näiteks erinevateks gruppideks toetavad matemaatilist mõtlemist.

Samuti kuuluvad sama valdkonna alla viirud, kolonnid ja erinevad vormid, mis aitavad tajuda geomeetrilisi kujundeid.

Kokkupuude erinevate terminitega laiendavad nii eesti keele kui ka võõrkeele oskusi.

Eesti rahva – ja seltskonnatantsud aitavad luua kultuurilise ja pärimusliku praktika kogemust koduloos õpitavate teemade taustallikana.

Seos muusikaõpetusega on tugev, eriti tantsulise liikumise juures (näiteks, krakovjakk jt. tantsud tantsitakse elava muusikaga). Samuti võib muusikat kasutada harjutuste jadade sooritamiseks. Ka rütmiharjutused on muusikaõpetusega seotud.

Erinevate spordi – ja tantsuürituste külastamine arendab suhtlemisoskust ja viisakust avalikus ruumis – seega tekib seos inimese – ja ühiskonnaõpetusega. Tervislik eluviis (füüsiline aktiivsus, hea rütm, hügieen) seostuvad samuti inimeseõpetusega.

Spordi – ja tantsuüritused on ka kultuurilise väärtusega mis lõimub nii kunsti kui ka ajaloo ainega.

Taotletavad õpitulemused 4. klassi lõpuks

Valdkonna “Liikumisoskused” õpitulemused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;
- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- koostab õpetaja juhendamisel kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib õpetaja juhendamisel enda tegevust rühmas tegutsejana;
- analüüsib enda liikumisioskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- teab liikumisioskusi liikumisharrastuses.

Valdkonna “Tervis ja kehalised võimed” õpitulemused

Õpilane:

- seab lühiajalisi eesmärgi kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Valdkonna “Kehaline aktiivsus” õpitulemused

Õpilane:

- teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- mõõdab enda südamelöögisagedust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Valdkonna “Liikumine ja kultuur” õpitulemused

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult;
- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana või vaatlejana;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduses liikumise võimalusi;
- oskab liikuda linnas ja looduses;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- mõistab pärimustantsu rolli kultuuris.

Valdkonna “Vaimne ja kehaline tasakaal” õpitulemused

Õpilane:

- sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

Kõnni-, jooksu ja hüplemisharjutused. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette, paigal ja liikumisel. Erinevad rühti parandavad lihaseid treenivad harjutused. Turnimine võimlemisriistadel (redelid, köied, nõorredelid, rõngad jne). Veeremine (edasi- ja tagurpidi), trel ette ja taha, hundiratas. Tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Erinevad kõnniharjutused madalal pingil. Harjutused palli, hüppenööri ja kummidega, kerged rütmilised hüpped. Põlve- ja sääretõste jooks. Kiirjooks ja sellele eelsoojendus. Erinevad teatejooksud, nurgajooksud, kus õpitakse üksteisega arvestama. Takistusjooks üle looduslike takistuste. Tagaajamis-, jooksu-, rollimängud. Rohkem jooksumänge, osavus- ja takistusmänge. Kinnipüüdmine ja vabastamine. Pallimängud juba kindla reeglistikuga harjumiseks, kus kasvaks julgus kaasa teha ja anda endast oma panus grupi koostööle. Valdav on siiski veel lihtreeglite põhinevate mängude osakaal. Mitte veel nõ. sportida, vaid säilitada laste loomulik liikumisvajadus, liikudes võimalikult palju looduses. Vaba mäng. Tärgava seesmise aktiivsuse rakendamine õpilaste eneste mängude õpetamises ja läbiviimises teistele, žongleerimine oakottidega. Palli hoie, palli põrgatamine ja söötmine liikumisel. Veereva palli söötmine ja peatamine. Korv-, jalg- ja võrkpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepalli erinevad variandid. Suusatamine. Mäest laskumine põhi- ja puhkeasendis. Mäkke tõus. Mängud suuskadel. Uisutamine. Orienteerumine vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud. Ruumitaju arendavad liikumisharjutused. Rütmitunnet ja koordineerimist arendavad tantsukombinatsioonid. Eesti rahva – ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega (krakovjakk, sterni polka, nõianeitsi jt). Käitumine spordivõistlustel ja tantsuüritustel.

5. klass

Õppeaine ajaline maht - 105 tundi õppeaastas, 3 tundi nädalas läbi õppeaasta.

Juhtmotiivid ja õppeainete vaheline lõimumine

Ruumilist maailma ei saa mõista veel mõisteliselt. See pakub aga võimaluse jõudusid välja arendada ning kujundada. Nii nagu veri soontes ringleb, tahab ka laps liikuda. Mitte liiga kiiresti, mitte liiga aeglaselt. Tal on seos ringliikumise ja pildipärase mängu ülemineku harjutusteks.

Grammatika õppimine võõrkeeltes seostub mängureeglite ning aususe põhimõtete teadliku teadvustamisega liikumise tundides.

Orienteerumise teema on küllaltki praktiline abi III kooliastmes geograafia õppimisel – inimese ja looduse seos – maastiku ja kaardi seostamine.

Ohutuse ja hügieeninõuded loovad silla inimese õpetusega, aga ka üldise igapäevaelu ja kultuuriga.

Muusikaõpetusega on seotud nii rahvalikud seltskonnatantsud kui ka võimlemisharjutused, millel on saatemuusika või rütm.

Taotletavad õpitulemused 5. klassi lõpuks

Valdkonna “Liikumisoskused” õpitulemused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutuvas keskkonnas;
- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- analüüsib õpetaja juhendamisel enda tegevust rühmas tegutsejana;
- analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Valdkonna “Tervis ja kehalised võimed” õpitulemused

Õpilane:

- seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Valdkonna “Kehaline aktiivsus” õpitulemused

Õpilane:

- teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- mõõdab enda südamelöögisagedust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Valdkonna “Liikumine ja kultuur” õpitulemused

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduses liikumise võimalusi;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Valdkonna “Vaimne ja kehaline tasakaal” õpitulemused

Õpilane:

- sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;

märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted. Aeglaselt minna lauluvõimlemiselt üle hääletule võimlemisele, liikumisrütmi enda läbielamisele. Võimlemiselementide õppimine. Kujundliikumised, pöörded sammlikumiselt. Liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hüppitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Teatejooks. Rütmiline jooksmine ja hüppamine. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Hüppitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped. Saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita; jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Ronimine, käte erinevad haarded ja hoided. Rütmilised palliharjutused, visked. Rütmiline jooksmine ja hüppamine; esimene, veel fantaasiaga seotud. Teatejooks (võistlus). Hüpete juures rütmilisuse tunnetamine. Kaaslaste abistamine. Palli täpsus- ja kaugusvise, erinevad pallimängud. Edasiminekuks mängude juures on kindlasti nüüd juba reeglitele tuginemine. Reeglits tuleks pidada selles eas juba ka nõ. ausa mängu põhimõtteid. Oluliseks lisaks eelnevatele klassidele saab osavus, soov ja huvi enda julgust ja osavust proovile panna. Oluline on meeskonnamäng, enda ja kaaslaste usaldus. Mängimisel eelistada ikka veel fantaasiataustaga mängu. Jooksu- ja tagaajamismängud. Lihtsate reeglitega jalgpall ja korvpall. **Suusatamine.** Uisusamm ilma keppideta. Sähkpöörde tutvustamine. Uisutamine. Sähkpidurdus. Kestvusuisutamine. Orienteerumine: Leppemärgid, maastikuobjektid. Maastiku ja kaardi võrdlemine ja seostamine. Lihtsa objekti plaani

koostamine. Liikumine joonorienteeride järgi. Kompassi tutvustamine. Eakohased tantsuvõtted ja –sammud. Põimumine liikudes, pöörded ja pöörlemine. Rahvalikud seltskonnatantsud.

6. klass

Õppeaine ajaline maht - 105 tundi õppeaastas, 3 tundi nädalas läbi õppeaasta.

Juhtmotiivid ja õppeainete vaheline lõimimine

Sugunäärmete algav talitlus viib tugevnevale soolisele diferentseerumisele ja otsese seoseni liikumise ning lihaskasvu vahel. Pinge ja lõdvestumine kui lihasdünaamika põhielement on nüüd kesksel kohal. Eriti tajutav on see sörkjooksu puhul. Osavus kui kõigi lihasgruppide optimaalne koostegevus ja julgus on kõigi distsipliinide raskuspunktiks. Süstemaatilise harjutamise algus kergejõustikus ja riistvõimlemises. Üldine põhimõte: ilu ja tasakaal. Lisandub teadlikum harjutamine keha osavuse, julguse ja vastupidamisvõime suurendamiseks.

Üldine põhimõte: ilu ja tasakaal, on seotud kirjanduse aine teemaga ballaadid ning muusikas Euroopa rahvaste muusikakultuuri suurkujude (Mozart, Beethoven) loomingu käsitlemisega. Samuti ka taimeõpetuses valitseva põhiteemaga – õistaimed.

Muusikaõpetusega on seotud rahvalikud seltskonnatantsud ning võimlemisharjutused, millel on saatemuusika või rütm.

Seos ajalooa hõlmab eelkõige Vana-Kreeka antiikolümpimänge, mis on üks kuuenda klassi liikumistundide läbivaid teemasid.

Erinevate rahvaste seltskonnatantsud loovad nii kultuurilise kui ka ajaloolise taustainfo pagasi. Orienteerumise teema on oluline 6.klassis – inimese ja looduse seos – maastiku ja kaardi seostamine.

Taotletavad õpitulemused 6. klassi lõpuks

Valdkonna “Liikumisoskused” õpitulemused

Õpilane:

- kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;
- liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas;
- rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;
- käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks;
- koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone;
- rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks;
- rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;

- analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana;
- analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist;
- teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Valdkonna “Tervis ja kehalised võimed” õpitulemused

Õpilane:

- seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi;
- seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal;
- arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist;
- analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;
- mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele.

Valdkonna “Kehaline aktiivsus” õpitulemused

Õpilane:

- teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda;
- plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse;
- mõõdab enda südamelöögisagedust;
- kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklike vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
- sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi;
- teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.

Valdkonna “Liikumine ja kultuur” õpitulemused

Õpilane:

- loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet;
- arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna;
- teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi;
- teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid;
- riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;
- avastab looduses liikumise võimalusi;
- oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda;
- tantsib üksi, paaris ja rühmas;
- mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris;
- avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina.

Valdkonna “Vaimne ja kehaline tasakaal” õpitulemused

Õpilane:

- sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi;
- kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.

Õppesisu:

Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi; kuidas treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti/maailma sportlased. Teadmised antiikolümpiamängudest. Ausa mängu põhimõtted spordis. Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Jooksuharjutused. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooks. Lisaks jõu ja osavuse rakendamisele mängudes tähelepanu ka mängu ilule ja nautivusele. Kergejõustikuharjutused seoses Kreeka ajalooa. Kreeka viievõistluse elemendid: vise, heide, hüpe, jooks, maadlus. Enda ja kaaslaste proovilepanek võistlus- ja pallimängudes. Fantaasiapiltidel põhinevad mängud asendatakse kindla reeglistikuga mängudega. Jalgpalli ja korvpalli reeglite tutvustamine; mängu tehnika; mäng lihtsustatud reeglitega. **Suusatamine.** Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Laskumine madalalendis. Mängud suuskadel. Teatesuusatamine. Õppereisid suusaradadele. Uisutamine. Orienteerumine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikumisel. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine vastavalt pinnasetüübile, reljeefivormidele, takistustele. Rahvalikud seltskonnatantsud, polka. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.