

1. AINEVALDKOND „LIIKUMISÕPETUS“

1.1 Ainevaldkonna pädevus

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

Põhikooli lõpuks õpilane:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;
- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada sportlikku liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes; liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates olukordades;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades;
- oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgib oma kehalise vormisoleku taset;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

1.2 Ainevaldkonna ja õppeaine kirjeldus

Liikumisõpetuse ainekava koosneb viiest valdkonnast:

- liikumisoskus, mis omakorda koosneb edasiliikumisoskusest, vahendil liikumisoskusest, vahendite käsitlemisoskusest, kehakontrollioskusest;
- kehaline võimekus ja vormisolek;
- kehaline aktiivsus;
- liikumine ja kultuur;
- vaimne ja kehaline tasakaal.

Põhikooli liikumisõpetuse ainekavva kuuluvad võimlemine, kergejõustik, liikumis- ja sportmängud, tantsuline liikumine, talialad, ujumine ning orienteerumine. Teadmisi erinevast liikumisest/spordist edastatakse liikumisõpetuse tundides praktilises tegevuses ja/või õpilasi iseseisvale (tunnivälisele) õppele suunates.

Ainevaldkonda kuuluv liikumisõpetus toetab õpilast oma tervist väärtustava eluviisi kujundamisel. Liikumisõpetuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele. Koolis kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordi- ja tantsusündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema.

Liikumisõpetuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlbelist arengut.

Eesmärk on arendada tantsuliste liikumisharjutuste abil laste loovust, erineva iseloomuga muusikale tuginedes julgustada keha ja meelte kasutamist ning ka sotsiaalseid oskusi, koordinatsiooni, tasakaalu ja rütmitunnet.

1.3 Üldpädevuste kujundamine õppeainetes

Liikumisõpetuses toetatakse:

- väärtuspädevuse kujunemist tervist ning jätkusuutlikku eluviisi tähtsustava õppega. Teadmine, 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 erinevates liikumis- ja sportlikes tegevustes toetavad kõlbelise isiksuse kujunemist;
- õpipädevuse arengut soodustab õpilase oskus hinnata oma liigutusoskuste ja kehaliste oskuste taset ning soov neid parandada. 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 positiivselt 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, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid nende teostamiseks. Liikumisõpetuses 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 põhjendatud riskeerimisjulgest;
- sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilaselt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jms kasutamise oskust ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist;

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

1.4. Läbivad teemad

- Teadmised keskkonnast ja jätkusuutlikust arengust aitavad väljas /looduses harrastatavate spordialadega tegelemist ja väärtustada ümbritsevat keskkonda.
- Elukestva õppe ja karjääri planeerimise eesmärgil innustatakse olema terve ja kandma muutuvus keskkonnas hoolt oma töövõime suurenemise eest. Võimekuse ja huvi ilmnemisel juhitakse õpilast selle alaga süvendatult tegelema.
- Teabekeskond toetab õpilast vajaliku info leidmisel, uurimistöo koostamisel.
- Tehnoloogia ja innovatsiooni rakendamine liikumisõpetuses aitab õpilasel leida sobivaid lahendusi konkreetsete ülesannete lahendamisel.
- Tervisel ja ohutusel on liikumisõpetuses oluline osa. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, oskuste, kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.
- Väärtused ja kõlblus seostub ausa mängu põhimõtetega nii liikumisõpetuse tunnis kui ka tunnivälises liikumis/sportlikus tegevuses.
- Kodanikualgatust ja ettevõtlikkust toetatakse õpilaste organiseeritud tunniväliste ürituste kaudu.
- Kultuurilist identiteeti toetatakse läbi spordialade/liikumisviiside/tantsude, mis tutvustavad rahvuslikke traditsioone või teiste maade liikumiskultuuri.

1.5. Liikumisõpetuse tundidest vabastamise kord

- Õpilased, kes taotleavad tervislikel põhjustel liikumisõpetuse tunni tegevustest osalist vabastust esitavad enne tundi kirjaliku tõendi osalise vabastuse põhjendamiseks liikumisõpetuse õpetajale paberil (õpilase päevikus) või teavitab lapse vanem liikumisõpetuse õpetajat vabastuse taotlusest e-päeviku kaudu (tundi minnes teavitavad õpilased õpetajat, et tõend on e-päevikus).
- Tunni tegevustest osalise vabastuse taotluses märgib lapsevanem põhjuse ja teabe, milliseid tegevusi saab/ei saa laps tunnis kaasa teha.
- Liikumisõpetuse õpetaja märgib e-päevikusse info, et laps on osaliselt vabastatud tunni täiskoormusega tegevustest. Osaliselt vabastatud õpilasel ei ole õigust liikumisõpetuse õpetaja loata tunnist puududa, ta täidab tunni ajal õpetaja poolt antud kergema koormusega ülesandeid. Kui õpilane on vabastatud liikumisõpetusest rohkem kui 1 kuu, koostab liikumisõpetuse õpetaja IÕK, millega määratakse individuaalsed ülesanded.

2. LIIKUMISÕPETUS

2.1 Õppe ja kasvatusesmärgid

Põhikooli liikumisõpetusega taotletakse, et õpilane

- soovib olla terve ja omada head rühti;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumise vajalikkust;
- tunneb rõõmu liikumisest ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate liikumisviiside/ spordialade tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- oskab jälgida oma kehalist vormisolekut; teab, et liikumine/sportimine on kasulik;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, järgib ausa mängu reegleid, peab kinni reeglitest/võistlusmäärustest;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu;
- õpib Eesti pärimuslikke ja ka autorite poolt loodud rahvusliku loomuga tantse ja laulumänge. Eesmärk on arendada laste tantsude-, laulumängude pagas ja mängimise oskus võimekuseni iseseisvalt vabaajategevusena mängu algatada ja mängida;
- omab soovi tegeleda lisaks sportlikele liikumisviisidele ka tantsuliste, emotsionaalse ja kunstilise väärtusega liikumisviisidega;
- õpib tundma Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.
- arendab tantsu- ja rütmikaõpetuse abil esinemisjulgest nii tundides kui ka avalikel esinemistel;
- tunneb huvi leidmaks ja külastamaks tunnustatud spordi- ja tantsusündmusi.

2.2 I kooliaste

2.2.1 Taotletavad pädevused I kooliastmes

Esimese kooliastme lõpus õpilane:

- oskab end häälestada ülesandega toimetulemisele ning oma tegevusi ülesannet täites mõtestada; oskab koostada päevakava ja seda järgida;
- oskab kasutada mõõtmiseks sobivaid abivahendeid ja mõõtühikuid;
- käitub loodust hoidvalt;

- oskab kaarti lugeda;
- tunneb rõõmu liikumisest;
- hoiab puhtust ja korda; hoolitseb oma välimuse ja tervise eest ning tahab olla terve;
- oskab vältida ohtlikke olukordi, vajadusel abi kutsuda, oskab ohutult liigelda;
- teab, kelle poole erinevate probleemidega pöörduda, ning on valmis seda tegema;
- teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; oskab kaaslast jälgida, teda tunnustada.

2.2.2. Hindamise põhimõtted I kooliastmes

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest. Hinnatakse:

- õpilase teadmisi ja oskusi;
- aktiivsust ja kaasatootamist tunnis;
- tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele;
- õpitulemusi hinnatakse 1. klassis sõnaliste hinnangute, 2. ja 3. klassis sõnaliste ja numbriliste hinnetega;
- õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega;
- õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid;
- kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata;
- tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste tegemisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppeeesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

I kooliastmes hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatootamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

2.2.3. 1.klassi õpitulemused

1.klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujumises sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10 korda järjest.
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse nii tunnis kui ka koolivälistel üritustel; liigub vastavalt muusikale.
- julgeb ja oskab kasutada fantaasiat loovliikumise ülesannete sooritamisel.

2.2.4. Liikumisõpetuse ainekava 1.klassile

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õpitulemused	Lõiming teiste õppeainetega	Soovituslikud praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekooolilised projektid
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele.</p> <p>Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele.</p> <p>Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes, teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietusest, pesemise vajalikkus pärast liikumisõpetuse tundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordi- ja tantsusündmustest.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele; • oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; • järgib reegleid, ohutusnõudeid; • täidab mängu- ja hügieenireegleid; • oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske); • tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi; • oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral. 	<p><u>Inimeseõpetus:</u> hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p> <p><u>Muusikaõpetus:</u> Kindlas rütmis erinevate liikumisviiside kasutamine</p>	<p>Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p>IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekooolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suvelaager.</p>
<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oskab riietuda vastavalt olukorrale; • tõstab, kannab ja paigaldab spordivahendeid; 	<p><u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> ilmale vastava riietuse valimine.</p>	

	<p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkkõnd, kõnd kandadel. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käärihüplemine, hübitsaga hüplemine jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.</p> <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • täidab rivi- ja korraharjutusi, sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritada erinevaid kõnni , jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; • sooritab hüplemisharjutusi hübitsaga; • sooritab tireli ette; • hüpleb hübitsat tiirutades jalalt jalale. 	<p><u>Eesti keel:</u> keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).</p>	
--	---	---	---	--

	Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.			
Jooks, hüpped, visked	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>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.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu stardikäsklusega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 400 m ringi; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p><u>Matemaatika:</u> hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p><u>Käeline tegevus:</u> tunniks vajalike vahendite ettevalmistus (kaugushüppekasti riisumine)</p>	
Liikumismängud	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on 	<u>Matemaatika:</u> mängudes	

	<p>ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<p>kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 	<p>punktide (elude) arvestamine.</p> <p><u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	
Suusatamine	<p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga. 	<p><u>Matemaatika:</u> suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paarispaaritu mõisted</p>	Talispondipäev
Ujumine	<p>Veega kohanemine, mängud vees, vette välja hingamine, sukeldumine õlgade sügavuses vees, hüpped äärelt vette, ujuvuse harjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suudab sukelduda õlgadesügavuses vees, hingata vette välja; • hüppab jalad ees äärelt vette; • sooritab harjutusi õlgadesügavuses vees; • lebab vees rinnuli ja selili asendis; • teab ohte erinevates ujumiskohtades. 	<p><u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres.</p> <p><u>Eesti keel:</u> teab ujumisega seotud oskussõnu.</p> <p><u>Matemaatika:</u></p>	Ujumiseteemaliste videofilmide vaatamine.

			teab ujulate mõõtmeid.	
Rütmika ja tantsuline liikumine	<p>Õppida erineva olemusega tantse: jooniste ja muusikalise vaheldumisega, tantse paarilisega, ringil/sõõris, imiteerimise ja loominguliste ülesannetega tantse.</p> <p>Pöörata tähelepanu tantsude/mängude - muusika paikkondlikule päritolule sh. kodukandi pärimusele.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arendab tantsu ja rütmikaharjutuste abil individuaalse, paaris- ja rühmatöö oskusi. 	<p><u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> erinevad rahvad, nende tantsud, muusika. Omavahelised suhted, koostöö.</p> <p><u>Keeled:</u> võõraste maade rahvatantsud, muusika.</p> <p><u>Matemaatika:</u> paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar.</p> <p><u>Muusikaõpetus:</u> muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.</p>	ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine, muusika kuulamine.

2.3. Liikumisõpetuse ainekava 2. klassile

2.3.1. 2. klassi õpitulemused

2. klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujumises sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10 korda järjest.
- tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat.
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse nii tunnis kui ka koolivälistel üritustel; liigub vastavalt muusikale.
- julgeb ja oskab kasutada fantaasiat loovliikumise ülesannete sooritamisel

2.3.2. Liikumisõpetuse ainekava 2. klassile

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õpitulemused	Lõiming teiste õppeainetega	Soovituslikud praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekoolilised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele. Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis, ohutu ja kaaslasti arvestav käitumine erinevate harjutuste ja	<ul style="list-style-type: none"> • Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele; • oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; • järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab 	<u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.	Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistadekasutamine (kaugushüppe kasti riisumine). IKT näiteid: sporditeemalise filmi

	<p>liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus peale kehalise kasvatuse tundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>mängureegleid ja hügieenireegleid;</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske); • tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi; • oskab täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral. 		<p>vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekoolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suvelaager.</p>
Võimlemine	<p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine rivis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkkõnd, kõnd kandadel.</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused. Harki ja käarihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riietub vastavalt olukorrale; • tõstab, kannab ja paigaldab spordivahendeid; • täidab rivi- ja korraharjutusi, sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; • sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga; • sooritab tireli ette; • hüpleb hüpitsat tiirutades jalalt jalale. 	<p><u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p><u>Eesti keel:</u> keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).</p>	

	<p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.</p> <p>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.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt</p>			
Jooks, hüpped, visked	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos.</p> <p>Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 400 ringi; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja 	<p><u>Matemaatika:</u> hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p><u>Käelinetegevus:</u> tunniks vajalike</p>	<p>IKT: telerist suurvõistluse vaatamine, tuntud sportlaste elulooandmete otsimine arvutist.</p>

	<p>stardikäsklustega.</p> <p>Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>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.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kaheammulise hooga.</p>	<p>pendelteatejooksus;</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hoovõtuga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p>vahendite ettevalmistamine.</p>	
Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul.</p> <p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 	<p><u>Matemaatika:</u> mängudes punktide (elude) arvestamine.</p> <p><u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	

Suusata- mine	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.	<ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga. 	<u>Matemaatika:</u> suusarivi pikkuse loendamine; rühmadeks jagamine; paaris ja paaritu mõisted	Talispordipäev.
Uisutamine	Uisutamine: uiskude kandmine. Kõnd ja libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).	<ul style="list-style-type: none"> • Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; • oskab sõitu alustada ja lõpetada; • uisutab järjest 2 min. 		
Ujumine	Ujuvusharjutused; vette väljahingamine; libisemine rinnuli ja selili; jalgade töö; käte töö.	<ul style="list-style-type: none"> • Rinnuli ja selili asendis ujudes edasi liikumine; • 25 m läbimine ujudes (vajadusel abivahendiga); • oskab kaaslasele abi kutsuda. 	<u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> Järgib hügieeninõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude ääres. <u>Eesti keel:</u> teab ujumisega seotud oskussõnu. <u>Matemaatika:</u> teab ujulate mõõtmeid.	Ujumise teemaliste videofilmide vaatamine.
Rütmika ja tantsuline	Laiendada tantsu ja rütmika õppeks vajalikku nii Eesti pärimus- ja autoritantsu alast kui ka	<ul style="list-style-type: none"> • Omandab Eesti pärimuslikke tantse ja 	<u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u>	ITK näited: tantsupeo, tantsu vaatamine,

liikumine	teiste rahvaste ning tantsustiilide oskussõnavara; õppida juba keerukamaid tantsuvõtteid, liikumisi, põhisamme, erinevates tantsujoonistes paiknemist.	<p>laulumänge, samuti autorite poolt loodud rahvusliku iseloomuga tantsu;</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunneb Eesti pärimustantsu iseloomulikke jooni, liikumisi, muusikat; • teeb tutvust teiste rahvaste tantsudega ja tantsude saatemuusikaga; • teeb tutvust erinevate tantsustiilidega; • arendab tantsu- ja rütmikaõpetuse abil õpilaste esinemisjulgust. Innustab õpilasi märkama ja külastama tunnustatud tantsuüritusi; • arendab tantsu ja rütmikaharjutuste abil individuaalse, paaris- ja rühmatöö oskusi. 	<p>erinevad rahvad, nende tantsud, muusika.</p> <p>Omavahelised suhted, koostöö.</p> <p><u>Keeled:</u> võõraste maade rahvatantsud, muusika.</p> <p><u>Matemaatika:</u> paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar.</p> <p><u>Muusikaõpetus:</u> muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.</p>	muusika kuulamine
-----------	--	---	--	-------------------

2.4. Liikumisõpetuse ainekava 3. klassile

2.4.1 3. klassi õpitulemused

3. klassi lõpetaja oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid;
- tõsta, kanda ja paigutada kergemaid spordivahendeid;
- täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral;
- täita rivi- ja korraharjutusi tunni organisatsioonilise külje tagamiseks;
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;
- sooritada hüplemisharjutusi hübitsaga;
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega);
- ujumises hüppab äärelt vette, ujub pinnale ja mõned meetrid edasi. Sukeldub 1 m sügavuses vees põhja, hingab vette 10x järjest;
- mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge ja tantse nii tunnis kui ka koolivälistel üritustel
- liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; suudab improviseerida.
- orienteerub õpitud erinevate rahvaste tantsude liikides ja suudab tantsida omandatud repertuaari
- julgeb ja oskab kasutada fantaasiat loovliikumise ülesannete sooritamisel

2.4.2. Liikumisõpetuse ainekava 3. klassile

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õpitulemused	Lõiming teiste õppeainetega	Soovituslikud praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekoollised projektid
Teadmised spordist ja liikumisviisidest	Sportimise ja liikumise tähtsus inimese tervisele. Hinnangu andmine oma ja kaaslaste sooritusele.	<ul style="list-style-type: none"> • Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele; • oskab käituda 	<u>Loodus- ja Inimeseõpetus:</u> hügieenireeglid, ohutusnõuded,	Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti

	<p>Ohutu liiklemise juhised, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeledes.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes, teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest, pesemise vajalikkus pärast liikumisõpetuse tundi.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvates spordivõistlustest ja tantsuüritustest.</p>	<p>liikumisõpetuse tunnis, erinevates aktiivse liikumisega seotud paikades, tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängu- ja hügieenireegleid;</p> <ul style="list-style-type: none"> • oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge, raske); • tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi; • täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral. 	<p>tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>	<p>riisumine).</p> <p>IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekoolilised projektid: matkapäev, spordipäevad, suvelaager.</p>
<p>Võimlemine</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused. Tervitamine ravis, rivistumine ühte viirgu, kolonni, joondumine, põhiseisang, pöörded paigal, harvenemine, koondumine.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Õige jooksuasend ja liigustused, jooksu alustamine ja lõpetamine, pendelteatejooks, püstilähe, kestvusjooks, päkkõnd, kõnd kandadel.</p> <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Riietub vastavalt olukorrale; • tõstab, kannab ja paigaldab spordivahendeid; • täidab rivi- ja korraharjutusi, sooritab lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi; • sooritab erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi; • sooritab hüplemisharjutusi hüpitsaga; • sooritab tireli ette; • hüpleb hüpitsat tiirutades 	<p><u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> ilmale vastava riietuse valimine.</p> <p><u>Eesti keel:</u> keelega seotud mängud (näiteks sõnade silpidest kokku ladumine teatevõistlustes).</p>	

	<p>Harki ja käärihüplemine, hüpitsaga hüplemine jalalt jalale ning koos jalgadega, koordineerimisharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette.</p> <p>Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumasinaid, pöörded pöörde, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks. Sirutus-mahahüpe</p>	jalalt jalale kohapeal ja edasiliikumisega.		
--	---	---	--	--

	kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.			
Jooks, hüpped, visked	<p>Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestavusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p>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.</p> <p>Visked. Viskepalli hoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 400 m ringi; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt ja • kahesammulise • hoovõtuga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p><u>Matemaatika:</u> hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p><u>Käeline tegevus:</u> tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.</p>	IKT: telerist suurvõistluse vaatamine, tuntud sportlaste elulooandmete otsimine arvutist
Liikumismängud	Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul.	<ul style="list-style-type: none"> • Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; 	<u>Matemaatika:</u> mängudes punktide (elude) arvestamine.	

	<p>Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 	<p><u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	
Suusatamine	<p>Suuscade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.</p> <p>Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviiis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise • kahesammulise • sõiduviiisiga. 	<p><u>Matemaatika:</u> suusarivi pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris/paaritu mõisted.</p>	Talispordipäev
Uisutamine	<p>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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; • oskab sõitu alustada ja lõpetada; • uisutab järjest 4 min. 		
Ujumine	<p>Libisemine veepinna all. Hüpped äärelt sügavasse vette. Stardihüpe. Keha orientatsioon: suuna muutus, rullumine. Sügavas vees vertikaalasendis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suudab vee all hinge kinni hoida, sukelduda esemete järele põhjas, oskab ujumisel suunda muuta, läbib ujudes 50 m. • Esmased vetelpääste 	<p><u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> järgib hügieeni-nõudeid. Oskab käituda ujulates ja veekogude</p>	Ujumise teemaliste videofilmide vaatamine.

	püsimine. Selili -ja rinnuli krooli tehnika.	oskused, kaaslaste abistamine kaldalt.	ääres. <u>Eesti keel:</u> teab ujumisega seotud oskussõnu. <u>Matemaatika:</u> teab ujulate mõõtmeid.	
Rütmika ja tantsuline liikumine	Laiendada tantsu ja rütmika õppeks vajalikku nii Eesti pärimus- ja autoritantsu alast kui ka teiste rahvaste ning tantsustiilide oskussõnavara; õppida juba keerukamaid tantsuvõtteid, liikumisi, põhisamme, erinevates tantsujoonistes paiknemist.	<ul style="list-style-type: none"> Kinnistab ja arendab Eesti ja erinevate maade rahvaste tantsude oskusi: tantsuliigid, terminoloogia, põhisammud ja tantsutehnika, tantsuvõtted, joonised. 	<u>Loodus- ja inimeseõpetus:</u> erinevad rahvad, nende tantsud, muusika. Omavahelised suhted, koostöö. <u>Keeled:</u> võõraste maade rahvatantsud, muusika. <u>Matemaatika:</u> paaris ja paaritu, ring, sõõr, ovaal, kaar. <u>Muusikaõpetus:</u> muusikapalade kuulamine, erinevad muusikariistad.	Erinevate tantsuvideote vaatamine, tantsusündmuste külastamine, tantsusündmustel osalemine.

2.5 II kooliaste

2.5.1 Taotletavad pädevused II kooliastmes

Teise kooliastme lõpus õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist
- aktiivsust/liikumisharrastust;
- tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid.
- oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel;
- mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses; teab, kuidas vältida
- ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;
- suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid,
- kokku leppida mängureegleid jne;
- oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma
- kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid;
- valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab
- tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.

2.5.2 Hindamise põhimõtted II kooliastme

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest.

Hinnatakse:

- õpilase teadmisi ja oskusi;
- aktiivsust ja kaasatõotamist tunnis;

- tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ning püüdlikkust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava eesmärkidele ning õpitulemustele;
- õpitulemusi hinnatakse numbriliste hinnetega;
- õpitulemuste kontrollimise vormid peavad olema mitmekesised ja vastavuses õpitulemustega;
- õpilane peab teadma, mida ja millal hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ning millised on hindamise kriteeriumid;
- kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata;
- tervisest tingitud erivajadustega õpilasi hinnates arvestatakse nende osavõttu kehalise kasvatus tundidest. Hinnatakse õpilase teadmisi spordist, liikumisest ja kehaliste harjutuste sooritamisest. Praktilisi oskusi hinnates lähtutakse õpilase terviseseisundist – õpilane sooritab hindeharjutusena kontrollharjutuste lihtsustatud variante või oma raviarsti määratud harjutusi. Juhul kui õpilase terviseseisund ei võimalda kehalise kasvatus ainekava täita, koostatakse talle individuaalne õppekava, milles fikseeritakse kehalise kasvatus õppe-eesmärk, õppesisu, õpitulemused ning nende hindamise vormid.

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

2.6. Liikumisõpetuse ainekava 4. klassile

2.6.1. 4. klassi õpitulemused

4. klassi lõpetaja:

- tunneb spordialade oskussõnu;
- teab ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehaasendit ja liigutusi, oskab õpetaja juhendamisel jälgida oma kehalisi võimeid;
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge;
- valida liikumiskiirust;
- suudab osaleda pendelteatejooksus;
- sooritada palliviset paigalt;
- suusatada vahelduval maastikul;
- kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks;

- sukelduda vee alla, läbida ujudes 100 m;
- tantsib omandatud tantse paaris / rühmas, eesti tantse ja rahvaste tantse;
- suudab tantsuliselt improviseerida ja osaleda vastavates loovülesannetes.

2.6.2. Liikumisõpetuse ainekava 4. klassile

Teema	Õppesisu ja mõisted	Taotletavad õppetulemused	Lõiming teiste õppeainetega	Soovituslikud praktilised tööd/ IKT rakendamine ja ülekooolilised projektid
<p>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</p>	<p>Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent.</p> <p>Õpitud spordialade/ liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused.</p> <p>Ausa mängu põhimõtted spordis.</p> <p>Käitumine spordivõistlusel ja tantsuüritustel.</p> <p>Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teab sportimise/liikumise tähtsust tervisele; • oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, erinevates sportimispaikades ja tänaval; järgib reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid ja hügieenireegleid; • oskab anda hinnangut oma sooritusele ja kogetud kehalise koormusele (kerge, raske); • tunneb erinevaid spordialasid ja oskab nimetada tuntud Eesti sportlasi; • täidab ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja oskab käituda õnnetusjuhtumite korral; • teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja 	<p><u>Loodusõpetus:</u> hügieenireeglid, ohutusnõuded, tervishoid, esmaabi, kehahoid.</p>	<p>Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).</p> <p>IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p> <p>Ülekooolilised projektid: matkapäev, spordipäevad.</p>

	harjutuspaikades ja looduses. Ohtude vältimine; teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted.	lihtsamate sporditraumade korral.		
Võimlemine	<p>Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnid.</p> <p>Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.</p> <p>Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel.</p> <p>Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüppisa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: kahe- ja kolmepööriline ronimine; käte erinevad haarded ja hoided; upp-, tiri- ja kinnerripe.</p> <p>Akrobaatika: tiral ette ja taha, kaarsild (T), juurdeviivad harjutused</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; • tunneb õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid; • oskab käituda spordivõistlustel ja tantsuüritustel; • mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid liikumisõpetuse tundides ja tunnivälises tegevuses; • teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; • suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; • oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 	<p><u>Eesti keel:</u> terminoloogia</p> <p><u>Loodusõpetus:</u> tervisliku eluviisi ja rühi tähtsus.</p> <p><u>Matemaatika:</u> pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p><u>Loodusõpetus:</u> ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises.</p>	

	<p>kätelseisuks.</p> <p>Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemisingil või madalal poomil.</p> <p>Toenghüpe: hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; • valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; • valdab teadmisi õpitud spordialadest/liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest. 		
Kergejõustik	<p>Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks.</p> <p>Pendelteatejooks.</p> <p>Kiirjooks stardikäsklustega.</p> <p>Kestvusjooks.</p> <p>Maastikujooks.</p> <p>Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga.</p> <p>Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklusega; • läbib joostes võimetekohase tempoga 400 m ringi; • sooritab õige teatevahetuse teatevõistluses ja pendelteatejooksus; • sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hoovõtuga; • sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. 	<p><u>Matemaatika:</u> hüppe pikkuse mõõtmine, palliviske mõõtmine.</p> <p><u>Käsitöö ja kodundus:</u> tunniks vajalike vahendite ettevalmistamine.</p>	

	neljasammu hooga			
Liikumismängud	<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga.</p> <p>Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, austab kohtuniku otsust; sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. 	<p><u>Matemaatika:</u> mängudes punktide (elude) arvestamine.</p> <p><u>Loodusõpetus:</u> erinevate puude-põõsaste kasutamine mingite sihtmärkidena (näiteks koguneme kuuse juures).</p>	
Orienteerumine	<p>Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi.</p> <p>Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehiseobjektide järgi etteantud piirkonnas.</p> <p>Orienteerumismängud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tunneb plaani ja kaarti, leppemärke; oskab kaardi järgi liikuda etteantud piirkonnas. 	<p><u>Matemaatika:</u> pikkuse - ja ajaühikute tundmine tulemuste mõõtmisel.</p> <p><u>Loodusõpetus:</u> ilmakaarte ja maakaardi tundmine looduses liikumisel ja orienteerumises. Suhted kaasõpilastega.</p>	
Suusatamine	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine.	<ul style="list-style-type: none"> Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduvõisiga ja vahelduvtõukelise 	<u>Matemaatika:</u> suusarivi	Talispordipäev

	Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kaheammuline sõiduviis.	kaheammulise sõiduviisiga.	pikkuse loendamine, rühmadeks jagamine, paaris/paaritu mõisted.	
Uisutamine	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).	<ul style="list-style-type: none"> • Libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel; • oskab sõitu alustada ja lõpetada; • uisutab järjest 5 min. 		Talispordipäev
Rütmika ja tantsuline liikumine	Vajaliku tantsuvaldkonna oskussõnavara laiendamine; tantsuvõtete, liikumiste, põhisammude, kinnistamine; kuni 8 taktiliste liikumis-, rütmi ja koordinatsiooni kombinatsioonide omandamine.	<ul style="list-style-type: none"> • Oskab tantsida paaris (sh. paarilise vahetusega) ja rühmatantse, pärimuslikke- ja seltskonnatantse. • Suudab osaleda taju- ja loovülesannetes ning tantsuteemalistes aruteludes. • Orienteerub Eesti ja erinevate maade rahvaste tantsudes: tantsuliigid, terminoloogia, põhisammud ja tantsutehnika, tantsuvõtted, joonised. 		Erinevate tantsuvideote vaatamine, tantsusündmuste külastamine, tantsusündmustel osalemine. Muusika kuulamine.