



„KEHALINE KASVATUS“

Õppeainete kirjeldus

Kehalise kasvatuse õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes. Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamise. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla. Valdaval osal intellektipuuetega õpilastest ilmneb ühe sümptomina mootorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega.

Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuuetega lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega on kehalise kasvatuse ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine. Kehaliste harjutuste sooritamise parandamine parandab organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Kehaline kasvatus saab edukalt täita õppeainele püstitatud eesmärged ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust. Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga.

Õppekava peab pakkuma erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on kehalises kasvatuses väga oluline, kuna

õpilased õpivad väga palju eeskuju järgi, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Kindlasti tuleb rõhuda sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.

Õpilasi innustatakse oma kehalisi võimeid arendama. Kooli ja pedagoogi(de) ülesandeks on luua tundideks ja tunnivälisteks spordiüritusteks ohutud ning õpilassõbralikud harjutuspaigad, valida sobilik õppeinventar ja tagada õpilaste turvalisus. Oluline on isikliku hügieeni harjumuste ja selle kaudu enda tervisest lugupidava käitumise kujundamine, mis aitab ennetada terviseriske. Talispordialade õpe rakendatakse vastavalt kooli võimalusele.

Ujumisõpetus viiakse läbi I või II kooliastmes. Ujumisõpetuse praktika näitab, et vaatamata isegi kogenud ujumistreeneri, eripedagoogi ja kehalise kasvatusõpetaja koostööle suudavad mõned lihtsustatud õppel õpilased ujumise algõpetuse raames vaid veega kohaneda.

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatusõpetuse tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

1.2 Õppe- ja kasvatusesmärgid

Kehalise kasvatusõpetuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmisliikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi; 57
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslasi ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.



1.3 Nädalatundide jaotumine

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Kokku
Liikumisõpetus	2	2	3	2	2	2	2	2	2	19
Tants		1	2	2			0,3			5,3

1.4 Üldpädevuste kujundamise võimalusi, lõiming ja läbivate teemade käsitlemine

Üldpädevused

Üldpädevused	Tegevused ja protsessid
Kultuuri- ja väärtuspädevus –suutlikkus hinnata inimsuhteid ning tegevusi üldkehtivate moraalnormide seisukohast; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, loodusega, oma ja teiste maade ning rahvaste kultuuripärandiga ja nüüdisaegse kultuuri sündmustega, väärtustada loomingut ja kujundada ilumeelt	Meeskonna mängud, seiklusvõistlus “ Välek”, rattamatk, Felix Tungla teatejooksuvõistlus, spordipäev. Kehalises kasvatuses tutvustatakse õpilastele erinevaid rahvusvahelisi spordialasid ja traditsioone, sportlasi. Õpetatakse spordiväärtusi, nagu ausus, aus mäng ja väärikas kaotus. Õpilased õpivad, kuidas tulla toime nii võitude kui ka kaotustega, järgides moraalseid põhimõtteid. Tantsus kujundatakse seotustunde tekkimist läbi loovate paaris- ja gruppitööde, projektide. Läbi rahvatantsu praktika tutvutakse pärimusliku tantsuga, teises ja kolmandas kooliastmes tutvutakse teiste tantsupraktikatega (subkultuurid) ning



	eri maade pärimustantsudega, mis reflekteerivad kunstilisel viisil rahvusliku olemust ja kultuuride enesemääramist.
Sotsiaalne- ja kodanikupädevus – suutlikkus ennast teostada, toimida teadliku ja vastutustundliku kodanikuna ning toetada ühiskonna demokraatlikku arengut; teada ning järgida ühiskonnas kehtivaid väärtusi ja norme ning erinevate keskkondade reegleid; teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides; aktsepteerida inimeste erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel	Kehalises kasvatuses rõhutatakse ausa mängu põhimõtteid, kus õpilased õpivad järgima mängureegleid. Õpilasi julgustatakse seadma isiklikke spordieesmärke ja pingutama nende saavutamise nimel. Meeskonnasportlased, nagu korvpall, jalgpall või võrkpall, õpetavad õpilastele, kuidas teha tõhusat koostööd, jagada rolle ja vastutust ning lahendada konflikte meeskonnas. Kehalises kasvatuses õpitakse, kuidas hoolitseda enda ja teiste heaolu eest, järgides tervislikke eluviise ja ohutust puudutavaid juhiseid.
Enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; järgida terveid eluviise; lahendada oma vaimse ja füüsilise tervisega seonduvaid ning inimsuhetes tekkivaid probleeme	Kehalise kasvatuses antakse õpilastele sageli tagasisidet nende soorituste kohta, mis aitab neil mõista oma tugevusi ja nõrkusi. Õpilased õpivad seadma isiklikke spordieesmärke, rõhutatakse regulaarse liikumise olulisust. Tundides käsitletakse ka tervislike eluviiste teemasid, toitumist ja puhkamist, mis on olulised vaimse ja füüsilise tervise hoidmiseks. Uurimustööde ja loovtööde teemade valik lähtub õpilase huvist. III kooliastmes tervisenäitajate analüüs (Tervisepäev), Enda liikumiskunsti eelistuste selgitamine, analüüsimine ja põhjendamine. Enda meelistegevuste mõistmine ja tundmine.
Õpipädevus – suutlikkus organiseerida õpikeskkonda ja hankida õppimiseks vajaminevat teavet; planeerida õppimist ning seda plaani järgida; kasutada õpitut, sealhulgas õpioskusi ja -strateegiaid, erinevates kontekstides ning probleeme lahendades; analüüsida enda teadmisi ja oskusi, tugevusi ja nõrkusi ning selle põhjal edasiõppimise vajadust.	Treeningplaanide koostamine, treeningpäeviku pidamine, vahendite ja ressursside kasutamine. Teadmiste omandamine tervisest ja kehalisest arengust, individuaalsete eesmärkide seadmine, refleksioon ja eneseanalüüs. Kehalises kasvatuses õpivad õpilased rakendama erinevaid õpistrateegiaid, nagu visuaalne õppimine (harjutuste jälgimine ja kordamine) või praktiline õppimine (katse ja eksituse meetod).

	Kooliväliste globaalsete ja päevakajaliste teemade käsitlemine. Loovad ülesanded tantsutunnis, mis eeldavad erinevate õpioskuste kasutamist: planeerimine, järeldamine. Liikumiskaartide kasutamine.
Suhtluspädevus – suutlikkus ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada, arvestades olukordi ja suhtluspartnereid, oma seisukohti esitada ja põhjendada; lugeda ning mõista teabe- ja tarbetekste ning ilukirjandust; kirjutada eri liiki tekste, kasutades kohaseid keelevahendeid ja sobivat stiili; väärtustada õigekeelsust ning väljendusrikast keelt;	Rühmatööd, paaristööd, tagasiside andmine ja vastuvõtmine. Võistkonnamängudes taktika ja strateegia arutelu. Reeglite ja juhiste järgimine, treeningpäeviku pidamine. Ainealase sõnavara kasutamine erinevate tööde esitlemisel (Powerpoint, õppekäikude kokkuvõtted, jmt). Analüüsivad ülesanded tantsus, tagasiside andmine teiste gruppide loovatele töödele.
Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – suutlikkus kasutada matemaatikale omast keelt, sümboleid ning meetodeid erinevaid ülesandeid lahendades kõigis elu- ja tegevusvaldkondades	Aja ja vahemaade mõõtmine. Kiirjooksudes, kaugushüpetes ja teistes ajaga mõõdetavates spordialades õpivad õpilased mõõtma aega ja vahemaad. Punktide arvestamine: Võistkonnamängudes ja võistlustel kasutatakse punktisüsteeme, mille jälgimine ja arvutamine nõuab matemaatiliste mõistete ja meetodite rakendamist. Treeningseadmete ja nutiseadmete kasutamine, mille abil saab jälgida kehalist aktiivsust. Tantsus eriliselt arvutamisega lõimitud ülesanded liikumiskaartidel, loovad ülesanded tekstülesannete näol.
Ettevõtlikkuspädevus – suutlikkus ideid luua ja neid ellu viia, kasutades omandatud teadmisi ja oskusi erinevates elu- ja tegevusvaldkondades; näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi; seada eesmärgid ja neid ellu viia; korraldada ühistegevusi, näidata initsiatiivi ja vastutada tulemuste eest; reageerida paindlikult muutustele ning võtta arukaid riske. Olla teadlik edasiõppimisvõimalustest, rakendada finantskirjaoskust	Spordiürituste organiseerimine, uute treeningmeetodite katsetamine: õpilased saavad iseseisvalt või grupis töötades välja mõelda ja katsetada uusi treeningkavasid või harjutusi, mis arendavad nende füüsilist vormi ja aitavad saavutada spordis paremaid tulemusi. Loovad etteasted tantsus, sündmuste korraldamine.
Digipädevus - suutlikkus kasutada uuenevat digitehnoloogiat toimetulekuks kiiresti muutuvus ühiskonnas nii õppides, kodanikuna tegutsedes kui ka kogukondades suheldes; leida ja säilitada digivahendite abil infot ning hinnata selle asjakohasust ja usaldusväärsust; osaleda digitaalses sisuloomes, sh tekstide, piltide, multimeediumide loomisel ja kasutamisel; kasutada probleemilahenduseks sobivaid digivahendeid ja võtteid, suhelda ja teha koostööd erinevates digikeskkondades; olla teadlik digikeskkonna ohtudest, osata kaitsta oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti; järgida digikeskkonnas samu moraali- ja väärtuspõhimõtteid nagu igapäevaelus.	Treeningrakendused ja- seadmed: õpilased õpivad kasutama erinevaid digitaalset treeningrakendusi, nagu nutikellad, et jälgida oma füüsilist aktiivsust, südame löögisagedust, uneharjumusi ja toitumist. Andmete kogumine ja analüüs: Digitaalsed tööriistad võimaldavad õpilastel koguda ja analüüsida oma treeningandmeid, näiteks jooksmise kiirust, läbitud vahemaad või põletatud kaloreid. See aitab õpilastel jälgida oma arengut ja seada uusi eesmärgid.



Lõimingu võimalusi

Keel ja kirjandus, sh võõrkeeled. Sporti, liikumist ja tervist käsitlevate eriotstarbeliste ja eriliigiliste tekstide (nt võistlusprotokollid, spordiuudised, terviseteave, juhised, liikumiskaardid jne) lugemise ja kuulamise kaudu arendatakse oskust mõista nii suulist kui ka kirjalikku teksti. Kujundatakse oskust väljendada ennast selgelt ja asjakohaselt, kasutades kohaseid keelevahendeid ja ainealast terminoloogiat. Spordi-, liikumise-, tantsu- ja terviseteemaliste võõrkeelsete tekstide lugemine toetab võõrkeelte omandamist. **Matemaatika.** Kõikide kehalise kasvatususe osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

Loodusained. Kehalist kasvatust toetab keskkonna väärtustamine liikumisel/sportimisel. Läbi looduskeskkonnas tantsimise ja loova liikumise seostamise looduskeskkonnaga, looduse interpreteerimise läbi loovate liikumise tõstetakse teadlikkust looduskeskkonnast. Kehalise kasvatususe kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaaalained. Liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks. Tantsus arendatakse sotsiaalseid pädevusi läbi erinevate loovate ülesannete, grupiviisiliselt sündmustel osalemise.

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 käsitlemisele. Samuti käsitletakse teises ja kolmandas kooliastmes tantsu kui kunstiliiki, külastades tantsuetendusi, vaadates ja luues tantsufilme. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.

Läbivad teemad

Õppekava läbivaid teemasid peetakse silmas valdkonna õppeaine eesmärgiseade, õpitulemuste ning õppesisu kavandamisel, lähtudes kooliastmest ning õppeaine spetsiifikast.

Tervis ja ohutus. Tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste, arusaamade, oskuste ja kogemuste omandamist toetatakse nii aineõppes kui ka tunnivälises tegevuses, samuti füüsilise ja sotsiaalse õpikeskkonna loomise kaudu.

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine. Liikumisõpetuses innustatakse õpilasi olema terve ning kandma muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas hoolt oma töövõime suurendamise eest. Kujundatakse arusaama, kuidas mõjutab inimese füüsiline tervis tema edasist tööelu. Õppetegevus võimaldab õpilastel tutvuda tervise ja kehakultuuri valdkonnaga seotud töömaailmaga. Võimekuse ja huvi ilmnemise korral mõne spordiala ja/või liikumisharrastuse vastu suunatakse õpilasi sellega süvendatult tegelema. Õpilastele tutvustatakse ainevaldkonnaga seotud erialasid, elukutseid, ameteid ja edasiõppimise võimalusi.

Keskkond ja jätkusuutlik areng. Looduses harrastatavate spordialadega tegelemine aitab väärtustada keskkonda ning kujundada õpilastest keskkonnateadliku liikumise järgijad. **Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Õpilasi innustatakse organiseerima tunniväliseid liikumisharrastuslikke tegevusi (omaalgatuslikud spordi- ja tantsuüritused, võistlused, õpilaste juhendusel tegutsevad liikumis- ja treeningrühmad jm). Tantutundides toetatakse läbi omaloominguliste ülesannete enesejuhtimise, planeerimise ja eesmärgipärase isesiseseva projekti elluviimise arendamist.

Kultuuriline identiteet. Liikumisõpetuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisi viise, mis kuuluvad rahvuslikku ja teiste maade liikumiskultuuri ning aitavad õpilastel kujuneda kultuuriteadlikeks, omakultuuri ja kultuurilist mitmekesisust väärtustavateks ühiskonnaliikmeteks. Kultuurilise identiteedi kujundamisel on oluline väärtustada Eesti tantsupidude traditsiooni ja osaleda tantsupidudel.

Teabekeskond ja Tehnoloogia ja innovatsioon. Liikumisõpetuses kasutatakse spordiinfot hankides erinevaid teabeallikaid, sh interneti.

Väärtused ja kõlblus. Liikumisõpetuses ning tunnivälises sportlikus tegevuses järgitakse spordi ülimalt aadet – ausa mängu põhimõtteid. Sportlikus tegevuses kehtivate reeglite mõistmine ja nende järgimine toetab õpilaste kujunemist kõbelisteks isiksusteks. Kõikides kooliastmetes teiste loomingu analüüsimine, loovad koostöised ülesanded ja nende analüüs toetavad eetilise suhtumise ja teiste maailmavaadete väärtustamise kujunemist.

1.5 Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistevõttes käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist. Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piires ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimeetoodika võtteid. Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks. Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine. Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

Õppetegevus 3.–5. klassis

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine. Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatus tundides praktilise tegevuse käigus. Kehalise kasvatus tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

Õppetegevus 6.–7. klassis

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamine, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega. Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima. Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahtemadusi 58 (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

Õppetegevus 8.–9. klassis

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks. Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise

ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

1.6 Õppetööks vajalikud vahendid

Õpitulemuste saavutamiseks on oluline, et õppeaine oleks piisavalt vahendeid vastavalt kooli liikumiseõpetuse ainekava tegevustele. Vahendeid uuendatakse vastavalt vajadusele ja õppeaasta aruande sisenditest lähtuvalt. Täpsemaid vahendite uuenduste võimalusi jälgivad õpetajad liikumiseõpetuse veebilehelt.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2. taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
3. võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
4. kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5. laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
6. kasutatakse mitmekesisist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja terviseteemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöö koostamine jm);
7. tagatakse turvaline praktiline harjutamine tundides ning organiseeritud liikumine ja mängimine tunnivälise tegevusena, kehalises kasvatuses II ja III kooliastmes ka iseseisev praktiline harjutamine; tantsus iseseisev praktiline harjutamine kõikides kooliastmetes.
8. ergutatakse I kooliastme õpilasi oma tegevust/sooritust kommenteerima ning kaaslaste tegevust objektiivselt kirjeldama, II kooliastmes innustatakse õpilasi osalema sooritusjärgses arutelus, III kooliastmes sooritusjärgsetes suulistes aruannetes/ vestlustes; oluliseks osaks on eneseanalüüs, mida sooritatakse kooli päevikus ja ainetunnis (eri meetodid) kõikides kooliastmetes.

9. Ergutatakse õpilasi kehalist aktiivsust saavutama ja hoidma, enda kehalisi võimeid kontrollima ning tulemustele hinnangut andma ning neid põhjendama.
10. rakendatakse nüüdisaegseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiatel põhinevaid õpikeskkondi ning õppematerjale ja -vahendeid; kohandatakse õppesisu ja õpitulemusi vastavalt konkreetse klassi õpilaste võimekusele.

1.7 Ainevaldkondlikud hindamise erisused

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga enastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Rakendatakse nii diagnostilist (suuliselt), kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse sõnaliste hinnangute ja märgetega „A“ ja „MA“ tähistega. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mitterumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast. Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist. Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta. Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust. Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade

põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal. Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

Kooli hindamise alused on pandud paika õppekava lisas „hindamisjuhend“ ja kodukorras.

Motiveeriva õpikeskkonna ja hindamissüsteemi kujundamisel liikumisõpetuses on oluline kasutada nii kujundava kui ka kokkuvõtva hindamise põhimõtteid nii, et see annaks õpilasele edasiviivat tagasisidet ja oleks otseselt seotud õppimise toetamisega. Ruila Põhikooli hindamisjuhendist lähtudes kommenteeritakse arengule suunavalt iga hinnang ning kõikides kokkuvõtvates hinnangutes kajastuvad ka õpioskuste areng ning osalusaktiivsus õppes.

Kokkuvõttev hindamine

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

Kokkuvõttev tagasiside koosneb mitmest komponendist – teadmine, rakendamine ja analüüs.

KOKKUVÕTVA TAGASISIDE KOMPONENDID	
TEADMINE	Õpilane on omandanud teemaga seotud teadmised. Õpetaja kasutab erinevaid viise õpilase omandatud teadmiste kontrollimiseks.



RAKENDAMINE	Tegevuste sooritamine. Oskuste praktiline omandamine ja kasutamine. Liikumisõpetuse ainekava õpitulemuste kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevustele.
ANALÜÜS	Õpilase enda poolne analüüs oma tegevusele, õppimisele, pingutusele jne. Näiteks etteantud eneseanalüüsi vormi kaudu või suuline vestlus õpetajaga perioodi lõpus.
KOKKUVÕTTEV TAGASISIDE	Kajastatud on tagasiside kõigi 3 eelneva komponendi kohta e-koolis.

1.8 Õppekeskkonna erisused

Kool korraldab: kehalise kasvatus tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks. Ruila Põhikooli looduslähedane asukoht võimaldab tunde viia läbi erinevates looduskeskkondades nagu metsarajad jms

Kool võimaldab:

- 1) kasutada suusarada ja/või uisuväljakut, staadionit; terviserada ja ujulat; baasvahenditega jõusaali, tantsimiseks vajalike vahendeid
- 2) kasutada hügieeniharjumuste kujundamiseks rõivistuid ning pesemisruume.



LIIKUMISÕPETUS

Liikumisõpetuse üldine kirjeldus

Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmeis 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 veeohutusel.

2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;

3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, pörgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;

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



Õpitulemused I kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides, tunneb rõõmu liikumisest, sooritab õpitud liikumisviise ja kehalisi harjutusi vastavalt individuaalsetele võimetele;
- 2) teab ja täidab elementaarseid hügieenireegleid;
- 3) teab ja täidab kokkulepitud mängu-, korra- ja ohutusreegleid tunnis; arvestab õpetaja juhendamisel kaaslastega;
- 4) sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab õpetaja abiga hinnangu kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
- 5) tunneb ja nimetab abiga õpitud spordialasid pildi ja tegevuse vaatluse järgi.

Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpilane:

- 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
- 2) on läbinud ujumise algõpetuse kursuse, julgeb vees tegutseda, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantsti läbimiseks ujudes.

Liikumisõpetus - 1. klass 70 tundi

Õppesisu

Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen. Lapsed loovad ja harjutavad erinevaid liikumisülesandeid, nii üksi kui koos kaaslastega, ning jagavad oma kogemusi, tuues esile uusi oskusi ja kultuuriga seotud tegevusi. Osaletakse liikumisüritustel, jälgitakse spordi- ja tantsu sündmusi meedias ning arutletakse kogemuste üle.

Õpitakse ausa mängu põhimõtteid (sõprus, hoolimine, rõõm), ülesannete jagamist, reeglite järgimist ja kohtuniku otsuse austamist. Harjutatakse ohutut liikumist erinevates keskkondades, sobiva riietuse ja jalanõude valikut, isikliku hügieeni ning keskkonna hoidmist.

Liigutakse erinevatel pindadel ja maastikel, matkaradadel, kooliümbruses ja tänaval, järgides liikluseeskirju. Tutvustatakse erinevaid tantsu- ja liikumiskultuure. Tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase oma kodu ja kooliga. Erinevad tantsud ja tantsumängud.

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; vajadusel õpetaja toel. liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus. Liikumisoskuste arendamisel arvestatakse õpilase individuaalsust. Õpitakse kõndimist, jooksmist, hüppeid, ronimist ning nende kombineerimist tantsu ja liikumismängudega sise- ja väli tingimustes, sh erinevatel maastikel, matkaradadel ja kooliümbruses. Edasiliikumisoskus hõlmab liikumist ajas, ruumis ja rütmis, individuaalselt ja koostöös paarilise või rühmaga, arendades koordineerimist, tasakaalu, kehahoiu ja rütmisvõime oskusi.

Vahendite abil arendatakse liikumisoskusi ja tehnilist pädevust, sh kelk, tõukeratas, jalgratas, uisk, suusad, lumelaud ja vees liikumine, pöörates tähelepanu ohutusele ja korrektsele kasutamisele. Viske-, püüdmis-, põrgatamis- ja löömisoskused arendatakse liikumismängude, harjutuste ja koordineerimisvõimete kaudu. Tasakaalu ja kehakontrolli harjutatakse paigal, liikumisel ja kombineeritult teiste oskustega, sh tantsus.



Rütmitunnetuse, koostööoskuse ja ausa mängu põhimõtete arendamine toimub mängudes ja tantsus, sealhulgas reeglite järgimine, kohtuniku otsuse austamine, võidu ja kaotuse käitumine. Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutule liikumisele, riskikäitumise ennetamisele, turvavarustuse kasutamisele, liiklusohutusele, veeohutusele ja keskkonna arvestamisele. Õppemeetodid hõlmavad harjutusi, mängu, tantsusid, õppekäike, meedia jälgimist ning individuaalset ja koostööalast tegevust.

Õpitulemused

- 1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi;
- 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis;
- 3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi;
- 4) mängib õpitud liikumismänge;
- 5) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult;
- 6) kannab, veeretab ja viskab palli;
- 7) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid; 8) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda; 9) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", spordinädal, suusapäev

Kodukoha käsitluse võimalused: kohalikud matkad, spordiüritused ja võistlused

IKT ja praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).

Liikumisõpetus - 2. klass 70 tundi

Õppesisu

Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112. Lastele tutvustatakse mängude ja harjutuste kaudu, kuidas igapäevaste tegevustega koguda vähemalt 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist, mille käigus tekib soojatunne ja kerge hingeldus. Õpilased õpivad, et päevane aktiivsus tõstab südame löögisagedust ja põhjustab kergelt higistamist, ning arvestavad seda oma igapäevase liikumisteedekonna ja tegevuste planeerimisel.

Õppetöö hõlmab vestlusi ja arutelusid enesetunde ning südame löögisageduse muutumise kohta enne ja pärast liikumist. Samuti pööratakse tähelepanu südame löögisageduse taastumisele madala intensiivsusega tegevuste abil pärast haigust või vigastust.

Lisaks arendatakse erineva intensiivsusega liikumisoskusi liikumismängude kaudu ning õpetatakse ohtlike olukordade äratundmist ja abi kutsumise oskust, sealhulgas numbri 112 kasutamist ning vajaliku info edastamist.

Spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen. Lapsed loovad ja harjutavad erinevaid liikumisülesandeid nii individuaalselt kui koos kaaslastega ning jagavad oma kogemusi, tuues esile uusi oskusi ja kultuuriga seotud tegevusi. Nad osalevad liikumisüritustel, jälgivad spordi- ja tantsu sündmusi meedias ning arutlevad saadud kogemuste üle.

Õpitakse ausa mängu põhimõtteid – sõprus, hoolimine ja rõõm –, ülesannete jagamist, reeglite järgimist ja kohtuniku otsuse austamist. Harjutatakse ohutut liikumist erinevates keskkondades, sobiva riietuse ja jalanõude valikut, isiklikku hügieeni ja keskkonna hoidmist. Liigutakse erinevatel pindadel ja maastikel, matkaradadel, kooliümbruses ja tänaval, järgides liikluseeskirju. Samuti tutvustatakse erinevaid tantsu- ja liikumiskultuure, võrreldes eri kultuuride tantsude sarnasusi ja erinevusi.

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisevahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus. Õpilaste liikumisoskuste arendamisel arvestatakse iga lapse võimeid ja eripära. Õpitakse kõndimist, jooksmist, hüppeid ja ronimist ning nende ühendamist tantsu ja liikumismängudega nii siseruumis kui õues, erinevatel

pindadel ja maastikel, matkaradadel ja kooliümbruses. Liikumist harjutatakse individuaalselt ning koos paarilise või rühmaga, arendades koordineerimist, tasakaalu, kehahoiu ja rütmisust.

Liikumisoskusi arendatakse ka erinevate vahenditega, näiteks kelk, tõukeratas, jalgratas, uisk, suusad, lumelaud ja vees liikumine, pöörates tähelepanu ohutusele ja korrektsele kasutamisele. Viske-, püüdmis-, pörgatamis- ja löömisoskusi arendatakse mängude ja harjutuste kaudu. Tasakaalu ja kehakontrolli harjutatakse paigal, liikumisel ja kombineeritult teiste oskustega, sh tantsus.

Rütmisust, koostööoskust ja ausa mängu põhimõtteid (sõprus, hoolimine, reeglite järgimine, kohtuniku otsuse austamine, võidu ja kaotuse käitumine) arendatakse liikumismängudes ja tantsus. Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutule liikumisele, riskikäitumise vältimisele, turva varustuse kasutamisele, liiklus- ja veeohutusele ning keskkonna arvestamisele. Õppemeetoditeks on harjutused, mängud, tantsud, õppekäigud, meedia jälgimine ning individuaalne ja koostööalane tegevus.

Teises klassis jätkatakse kehaliste võimete mõistmise kujundamist ning tervisega seotud seoste õppimist: õpilased õpivad, kuidas liikumine kulutab energiat ja toit annab energiat. Õpetaja juhendamisel saavad lapsed mõõta ja hinnata oma kehalisi võimeid ning seostada neid tervisega.

emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnatuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Keskendumise- ja tähelepanelikkuseharjutuse erinevus on, et keskendumise harjutuse ajal keskendutakse ühele konkreetsele tegevusele ning tähelepanuharjutuse ajal ollakse vaatlaja. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnatusharjutused (laste jooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatlaja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

Õpitulemused

Õpilane: 1) järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada; 2) ronib üle, alt ja läbi takistuse; 3) oskab sooritada veereid; 4) oskab visata ja püüda palli; 5) mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid; 6) oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel; 7) sooritab eeskujul järgi õpitud hüplemisharjutusi; 8) korrigeerib meelde tuletamisel oma kehahoiu.



Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitlemise võimalused : Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.

IKT ja praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).

Liikumisõpetus - 3. klass 70 tundi

Õppesisu

Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112. Kolmandas klassis õpitakse mängude ja harjutuste kaudu, kuidas igapäevaste tegevuste abil koguda vähemalt 60 minutit mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist. Õpilased õpivad, et päevane liikumine tõstab südame löögisagedust ning arvestavad seda oma liikumisteedkonna ja igapäevaste tegevuste planeerimisel.

Õppetöö käigus arutletakse ja küsitakse enesetunde ning südame löögisageduse muutumise kohta enne ja pärast liikumist. Samuti pööratakse tähelepanu südame löögisageduse taastumisele madala intensiivsusega tegevuste abil. Lisaks arendatakse



erineva intensiivsusega liikumisoskusi liikumismängude kaudu ning õpetatakse ohtlike olukordade äratundmist ja abi kutsumise oskust, sealhulgas numברי 112 kasutamist ja vajaliku info edastamist.

Spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen. Lapsed loovad ja harjutavad erinevaid liikumisülesandeid nii individuaalselt kui koos kaaslastega ning jagavad oma kogemusi, tuues esile uusi oskusi ja kultuuriga seotud tegevusi. Nad osalevad liikumisüritustel, jälgivad spordi- ja tantsu sündmusi meedias ning arutlevad saadud kogemuste üle.

Õpitakse ausa mängu põhimõtteid – sõprus, hoolimine ja rõõm –, ülesannete jagamist, reeglite järgimist ja kohtuniku otsuse austamist. Harjutatakse ohutut liikumist erinevates keskkondades, sobiva riietuse ja jalanõude valikut, isiklikku hügieeni ja keskkonna hoidmist. Liigutakse erinevatel pindadel ja maastikel, matkaradadel, kooliümbruses ja tänaval, järgides liikluseeskirju. Samuti tutvustatakse erinevaid tantsu- ja liikumiskultuure, võrreldes eri kultuuride tantsude sarnasusi ja erinevusi.

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus. Õpilaste liikumisoskuste arendamisel arvestatakse iga lapse võimeid ja eripära. Õpitakse kõndimist, jooksmist, hüppeid ja ronimist ning nende ühendamist tantsu ja liikumismängudega nii siseruumis kui õues, erinevatel pindadel ja maastikel, matkaradadel ja kooliümbruses. Liikumist harjutatakse individuaalselt ning koos paarilise või rühmaga, arendades koordinatsiooni, tasakaalu, kehahoiu ja rütmitunnetust.

Liikumisoskusi arendatakse erinevate vahenditega, näiteks kelk, tõukeratas, jalgratas, uisk, suusad, lumelaud ja vees liikumine, pöörates tähelepanu ohutusele ja korrektsele kasutamisele. Viske-, püüdmis-, pörgatamis- ja löömisoskusi arendatakse mängude ja harjutuste kaudu. Tasakaalu ja kehakontrolli harjutatakse paigal, liikumisel ja kombineeritult teiste oskustega, sh tantsus.

Rütmitunnetust, koostööoskust ja ausa mängu põhimõtteid (sõprus, hoolimine, reeglite järgimine, kohtuniku otsuse austamine, võidu ja kaotuse käitumine) arendatakse liikumismängudes ja tantsus. Läbiv teema "Tervis ja ohutus" keskendub ohutule liikumisele, riskikäitumise vältimisele, turvavarustuse kasutamisele, liiklus- ja veeohutusele ning keskkonna arvestamisele. Õppemeetoditeks on harjutused, mängud, tantsud, õppekäigud, meedia jälgimine ning individuaalne ja koostööalane tegevus.

Kolmandas klassis jätkatakse kehaliste võimete mõistmise kujundamist ning tervisega seotud seoste õppimist: õpilased õpivad, kuidas liikumine kulutab energiat ja toit annab energiat. Õpetaja juhendamisel saavad lapsed mõõta ja hinnata oma kehalisi võimeid ning seostada neid tervisega.

Emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu. Vaimset ja kehalist tasakaalu toetavateks meelerahuharjutusteks on peamiselt keskendumis-, tähelepanelikkuse-, kehatunnetuse-, hingamis- ja venitusharjutused. Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetus harjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused). Tähelepanuharjutuse juures ollakse vaatleja, märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;
- 2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli;
- 3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;
- 4) sooritab hoolaualt toenghüppeid;
- 5) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid;
- 6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;
- 7) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse;
- 8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;
- 9) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisnädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.
IKT ja praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).

Õpitulemused II kooliastmes

3. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;
- 2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;
- 3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;
- 4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;
- 5) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärgid oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele. Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpilane:

- 1) osaleb ujumise algõpetuse tundides, oskab täita basseinis käitumise nõudeid ja on algõpetuse esimese kursuse lõpuks vähemalt kohanenud veega;
- 2) on teisel aastal läbinud ujumise algõpetuse kursuse, saavutanud julguse tegutseda vees, sukeldub, hõljub vees, on olemas alusõpetus 200 m distantssi läbimiseks ujudes.

Liikumisõpetus - 4. klass 70 tundi



Õppesisu

Õpilane kujundab arusaama liikumise olulisusest igapäevaelus ning omandab oskused, teadmised ja hoiakud, mis toetavad tervislikku eluviisi, kehaliste võimete arendamist ning vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmist.

Õpilane mõistab, et igapäevane liikumine vähemalt 60 minutit päevas on tervise seisukohalt vajalik. Ta jälgib oma aktiivsust liikumispäeviku ja lihtsate vahenditega (nt sammulugeja) ning oskab hinnata pulssi puhke- ja tegevusolekus. Õpilane järgib liikumisjärgseid taastumise põhimõtteid, sealhulgas vedelikutarbimist, venitust ja puhkamist.

Haigusest või vigastusest taastumisel oskab õpilane valida sobiva liikumisvormi ja alustada rahuliku koormusega. Ta mõistab une ja puhkuse tähtsust ning oskab hinnata ohutust, vältida vigastusi ja vajadusel helistada 112.

Õpilane täiustab edasiliikumisoskusi (kõndimine, jooksmine, hüpped, ronimine, tants muusika saatel) ja osaleb koostöös paarilise või rühmaga. Ta kasutab liikumisvahendeid (ratas, tõukeratas) turvaliselt, oskab hooldada vahendit ning rakendab seda mängudes ja sportlikes tegevustes.

Õpilane harjutab lihtsaid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone, jälgib kehahoiu põhimõtteid, koostööoskust ja turvalisust ning analüüsib enda tegevust ja koostööd kaaslastega. Ta seostab kehalisi võimeid (jõud, kiirus, painduvus, tasakaal, vastupidavus) igapäevaeluga ja mõistab nende tähtsust tervise ja haiguste ennetamisel.

Õpilane osaleb mõõtmistes, registreerib tulemusi ja seab lühiajalisi eesmärgke kehaliste võimete arendamiseks, jälgides nende saavutamist. Ta tegeleb vaimse ja kehalise tasakaalu harjutustega, arendades keskendumis- ja rahunemisoskust ning analüüsides emotsioonide ja enesetunde mõju.

Õpilane loob ja esitab lihtsaid liikumisharjutusi, annab tagasisidet enda ja kaaslaste tegevusele ning teadvustab ausa mängu põhimõtteid. Ta mõistab spordi ja tantsu rolli kultuuris, uurib tuntud sportlasi ja tantsijaid ning järgib liikumistegevustes hügieeni- ja ohutusnõudeid, riietub sobivalt ja oskab käituda looduses vastutustundlikult.

Õpitulemused

4 klassi õpilane: 1) teeb kindlaks oma igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda; 2) planeerib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse; 3) mõõdab oma pulssi ning sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi; 4) loob liikumisega seotud lahendusi ja annab nende kohta tagasisidet; 5) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi; 6) mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 7) riietub liikumiseks sobivalt, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 8) avastab looduses liikumise võimalusi ning oskab käituda keskkonda hoides ja ohtusid ennetades; 9) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga; 10) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone nii iseseisvalt kui koos kaaslastega; 11) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi igapäevaeluga; 12) arendab oma kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist; 13) mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele ning oskab neid tasakaalustada; 14) sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi, nagu lõdvestus- ja hingamisharjutused.

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitlemise võimalused: Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.

IKT ja praktilised tööd: Subjektiiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).



Õppesisu

Õpilane kujundab arusaama liikumise olulisusest igapäevaelu osana ning omandab oskused, teadmised ja hoiakud, mis toetavad tervislikku eluviisi, kehaliste võimete arendamist ning vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmist.

Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine. Õpilane mõistab, et igapäevane liikumine vähemalt 60 minutit päevas on tervise hoidmise seisukohalt vajalik. Päevakava koostamisel analüüsib õpilane, millised tegevused soodustavad aktiivsust (nt hommikused harjutused, mängud vahetundides, jalutuskäigud või sporditegevus kooli järel). Õpilane õpib jälgima oma pulssi nii puhkeolekus kui erineva intensiivsusega tegevuste ajal, kasutades selleks tehnoloogilisi (aktiivsusmonitorid, sammulugejad, rakendused) või lihtsamaid vahendeid. Õpilane järgib liikumisjärgseid taastumise põhimõtteid: vedeliku tarbimist, venitusharjutusi ja südamelöögisageduse normaliseerumist.

Õpilane teadvustab, et haigusest või vigastusest taastumisel on vajalik valida sobiv liikumisvorm ja alustada rahuliku koormusega. Samuti mõistab õpilane une ja puhkuse olulisust taastumisprotsessis. Liikumisel oskab õpilane arvestada ohutusega, vältides vigastusi (põrutused, luumurrud, ülekuumenemine, külmakahjustused). Ta oskab hinnata olukorda ja vajaduse korral helistada hädaabinumbril 112, edastades olulise info.

Õpilane täiendab oma edasiliikumisoskusi, kasutades kõndimis-, jooksmis-, hüppe- ja ronimisvõtteid, samuti liikumist muusika saatel tantsus. Ta oskab planeerida jooksutempot, kombineerida hüppeid ja liikumisi spordi- ja tantsuharjutustes ning osaleda koostöös paarilise ja rühmaga.

Õpilane omandab kogemuse liikumisel erinevatel vahenditel (jalgratas, tõukeratas), arvestades keskkonnatingimusi ja turvalisust. Ta oskab hooldada oma liikumisvahendit (nt rehvide kontrollimine, sadula reguleerimine) ning kasutada vahendit mängudes ja sportlikes tegevustes, arendades koordineerimist, tasakaalu ja rütmitunnetust. Õpilane kavandab lihtsaid liikumisteede, järgib ohutusreegleid ja turvavarustuse kasutamise nõudeid ning oskab analüüsida enda tegevust ja koostööd kaaslastega.

Õpilane seostab kehalisi võimeid (jõud, kiirus, painduvus, tasakaal, vastupidavus) igapäevaeluga ning mõistab nende tähtsust tervise ja haiguste ennetamisel. Ta osaleb aktiivselt kehaliste võimete mõõtmistes, registreerib tulemusi ja analüüsib neid



tervisetsoonide alusel. Saadud andmete põhjal seab õpilane lühiajalisi eesmärgke ning jälgib nende saavutamist. Õpilane fikseerib enda tegevused, arendab järjepidevalt kehalisi võimeid ja mõistab liikumise ning tasakaalustatud toitumise rolli tervise hoidmisel.

Õpilane tegeleb vaimse ja kehalise tasakaalu kujundamisega. Ta osaleb kehatunnetus- ja lõdvestusharjutustes, mille eesmärk on keskendumis- ja rahunemisoskuse arendamine. Õpilane teadvustab oma mõtteid, tundeid ja kehalisi aistinguid ning analüüsib harjutuste mõju enda enesetundele ja emotsionaalsele seisundile. Ta õpib märkama oma emotsioone ning katsetama erinevaid eneseregulatsiooni viise, et tulla toime igapäevaelus tekkivate pingete ja emotsioonidega.

Õpilane loob ja esitab lihtsaid liikumist toetavaid harjutusi ning õpib andma sisulist tagasisidet nii enda kui kaaslase tegevustele. Ta oskab arutleda, milliseid oskusi on ta liikumise või tantsimise käigus kasutanud, milliseid tugevusi märganud ning mida soovib edasi arendada.

Õpilane mõistab ausa mängu põhimõtteid ning nende tähtsust spordis ja ühistegevustes. Ta teadvustab spordi ja tantsu rolli kultuurinähtustena ning uurib Eesti ja maailma spordi- ja kultuurisündmusi, samuti tuntud sportlaste ja tantsijate panust ühiskonda.

Õpilane järgib liikumistegevustes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning oskab valida sobivat riietust vastavalt tegevusele ja keskkonnale. Ta arendab oskust liikuda looduskeskkonnas, kavandada tegevust, valida sobivat varustust ja käituda vastutustundlikult (sh prügi käitlemine, eksimise korral õiged tegutsemisviisid).

Õpitulemused

5 klassi õpilane: 1) Teeb kindlaks oma igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda. 2) Planeerib kehalist aktiivsust igapäevastes tegevustes. 3) Mõõdab enda pulssi ja sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ning taastumist toetavaid tegevusi. 4) Loob midagi liikumisega seotult ja annab sellele tagasisidet. 5) Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi. 6) Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid. 7) Riietub liikumiseks sobivalt, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära. 8) Avastab looduses liikumise võimalusi ning oskab käituda keskkonda hoides ja ohtusid ennetades. 9) Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga. 10) Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone nii iseseisvalt kui ka koos

kaaslastega. 11) Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi igapäevaeluga. 12) Arendab oma kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist. 13) Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele ning oskab neid tasakaalustada. 14) Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi (nt lõdvestus- ja hingamisharjutused).

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitluse võimalused: Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.

IKT ja praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).

Liikumisõpetus - 6. klass 70 tundi

Õppesisu

Liikumine ja tervis



Õpilane kujundab arusaama liikumise tähtsusest igapäevaelus ning omandab oskused, teadmised ja hoiakud, mis toetavad tervislikku eluviisi, kehaliste võimete arendamist ja vaimse ning kehalise tasakaalu hoidmist.

Õpilane mõistab, et igapäevane liikumine vähemalt 60 minutit päevas on tervise seisukohalt vajalik. Ta jälgib oma aktiivsust liikumispäeviku ja lihtsate vahenditega (nt sammulugeja) ning oskab hinnata pulssi puhke- ja tegevusolekus. Õpilane järgib liikumisjärgseid taastumise põhimõtteid, sealhulgas vedelikutarbimist, venitust ja puhkamist. Haigusest või vigastusest taastumisel oskab õpilane valida sobiva liikumisvormi ja alustada rahuliku koormusega. Ta mõistab une ja puhkuse tähtsust ning oskab hinnata ohutust, vältida vigastusi ja vajadusel helistada 112.

Õpilane täiustab edasiliikumisoskusi (kõndimine, jooksmine, hüpped, ronimine, tants muusika saatel) ja osaleb koostöös paarilise või rühmaga. Ta kasutab liikumisvahendeid (ratas, tõukeratas) turvaliselt, oskab hooldada vahendit ning rakendab seda mängudes ja sportlikes tegevustes. Õpilane harjutab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone, jälgib kehahoiu põhimõtteid, koostööoskust ja turvalisust ning analüüsib enda tegevust ja koostööd kaaslastega. Ta seostab kehalisi võimeid (jõud, kiirus, paindumus, tasakaal, vastupidavus) igapäevaeluga ja mõistab nende tähtsust tervise ja haiguste ennetamisel. Õpilane osaleb kehaliste võimete mõõtmistes, registreerib tulemusi ja seab lühiajalisi eesmärgid nende arendamiseks, jälgides oma arengut. Ta tegeleb vaimse ja kehalise tasakaalu harjutustega, arendades keskendumis- ja rahunemisoskust ning analüüsides nende mõju enesetundele ja emotsioonide juhtimisele.

Õpilane loob ja esitab lihtsaid liikumisharjutusi ning annab tagasisidet nii enda kui kaaslaste tegevustele. Ta mõistab ausa mängu põhimõtteid ning spordi ja tantsu rolli kultuuris, uurides tuntud sportlasi ja tantsijaid.

Õpilane järgib liikumistegevustes hügieeni- ja ohutusnõudeid, riietub sobivalt ning oskab liikuda looduskeskkonnas, kavandada tegevusi, valida varustust ja käituda vastutustundlikult.

Õpitulemused

6 klassi õpilane teab:

- 1) Õpilane määrab kindlaks oma igapäevase kehalise aktiivsuse, jälgib seda ning analüüsib tulemusi.
- 2) Õpilane planeerib kehalise aktiivsuse igapäevasesse tegevustesse, arvestades erinevaid liikumisvorme ja intensiivsust.
- 3) Õpilane mõõdab oma pulssi ning sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi, sh soojendus- ja



venitusharjutusi.

- 4) Õpilane loob liikumisega seotud harjutusi või tegevusi ning analüüsib ja annab neile tagasisidet.
- 5) Õpilane teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning väärtustab meeskonna vaimu ja võistlusreegleid.
- 6) Õpilane mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid igapäevastes liikumistegevustes.
- 7) Õpilane riietub liikumiseks sobivalt, arvestades tegevuse iseloomu, keskkonda ja ilmastikutingimusi.
- 8) Õpilane avastab looduses liikumise võimalusi, järgib looduskaitse põhimõtteid ning oskab ohtusid ennetada.
- 9) Õpilane kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, liikumisharjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise või rühmaga.
- 10) Õpilane koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone nii iseseisvalt kui ka koos kaaslastega ning rakendab neid liikumisharjutustes.
- 11) Õpilane seostab kehalisi võimeid arendavaid harjutusi igapäevaeluga ning mõistab nende olulisust tervise ja enesetunde toetamisel.
- 12) Õpilane arendab oma kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärkidest, jälgib progressi ja korrigeerib tegevusi vajadusel.
- 13) Õpilane mõistab liikumise ja toitumise tasakaalu tähtsust tervisele ning oskab planeerida oma tegevust tervislikult.
- 14) Õpilane sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel, sh lõdvestus- ja hingamisharjutusi, analüüsides nende mõju enda keskendumis- ja enesetundele.

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitlese võimalused: Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.

IKT ja praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).

Liikumisõpetus - 7. klass 70 tundi

Õppesisu

Õpilane hindab teadlikult oma igapäevast kehalist aktiivsust ja analüüsib saadud tulemusi, kasutades liikumispäevikut ning tehnoloogilisi ja isiklikke vahendeid. Ta tunneb erinevat liikumisintensiivsust ning oskab valida sobiva koormuse ja taastumisviisid, sealhulgas piisava une, venituse- ja lõdvestusharjutused. Liikumisel mõistab õpilane ohutuse tähtsust, oskab kasutada turvavarustust ning vajadusel helistada 112.

Õpilane loob ja analüüsib liikumistegevusi, osaleb kooli- ja koolivälistel üritustel, täiustab edasiliikumisoskusi (kõndimine, jooksmine, hüpped, ronimine, tants muusika saatel) ning kasutab liikumisvahendeid (ratas, tõukeratas) turvaliselt. Ta harjutab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone, jälgib kehahoiu põhimõtteid, koostööoskust ja turvalisust.

Õpilane tunneb kehalisi võimeid (jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus) ja seostab harjutuste mõju tervisele. Ta seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks ja jälgib oma arengut. Lisaks tegeleb õpilane vaimse ja kehalise tasakaalu harjutustega, kasutades lõdvestus- ja kehatunnetusharjutusi, analüüsides nende mõju enesetundele, keskendumisele ja emotsioonide juhtimisele.

Õpitulemused

7 klassi õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 5) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 6) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; 7) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 8) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 9) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtet; 10) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega; 11) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitluse võimalused: Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.

IKT ja praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).

Liikumisõpetus - 8. klass 70 tundi

Õppesisu

Õpilane hindab teadlikult oma igapäevast kehalist aktiivsust ja analüüsib saadud tulemusi, kasutades liikumispäevikut ning tehnoloogilisi ja isiklikke vahendeid. Ta tunneb erinevat liikumisintensiivsust ning oskab valida sobiva koormuse ja taastumisviisid, sealhulgas piisava une, venitus- ja lõdvestusharjutused. Liikumisel mõistab õpilane ohutuse tähtsust, oskab kasutada turvavarustust ning vajadusel helistada 112.

Õpilane loob ja analüüsib liikumistegevusi ning osaleb kooli- ja koolivälistel liikumisüritustel, andes tagasisidet nii enda kui kaaslaste tegevusele. Ta täiustab edasiliikumisoskusi, sh kõndimist, jooksmist, hüppeid, ronimist ja tantsu muusika saatel. Õpilane kasutab liikumisvahendeid (ratas, tõukeratas) turvaliselt ning rakendab liikumisharjutusi ja -mänge erinevates keskkondades. Õpilane harjutab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone, jälgib kehahoiu põhimõtteid, koostööoskust ja turvalisust ning hindab oma liikumisoskusi eneserefleksiooni kaudu. Ta tunneb kehalisi võimeid (jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus), oskab arvutada kehamassiindeksit ning seostab harjutuste mõju tervisele. Õpilane seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks ja jälgib oma arengut.

Lisaks tegeleb õpilane vaimse ja kehalise tasakaalu harjutustega, kasutades lödvestus- ja kehatunnetusharjutusi ning analüüsides nende mõju enesetundele, keskendumisele ja emotsioonide juhtimisele.

Õpitulemused

8 klassi õpilane: 1) hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust; 2) peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust; 3) teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse; 4) loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet; 5) mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid; 6) järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutuse nõudeid; 7) kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 8) käsitleb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 9) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtet; 10) teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervise ja haiguste ennetamisega; 11) analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist;

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitlemise võimalused: Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.

IKT ja praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).



Liikumisõpetus - 9. klass 70 tundi

Õppesisu

Õpilane hindab teadlikult oma igapäevast kehalist aktiivsust ning analüüsib saadud tulemusi, kasutades liikumispäevikut ja isiklikke vahendeid. Ta tunneb erinevat liikumisintensiivsust ning oskab valida sobiva koormuse ja taastumisviisid, sealhulgas piisava une, venituse- ja lõdvestusharjutused. Liikumisel mõistab õpilane ohutuse tähtsust, oskab kasutada turvavarustust ning vajadusel helistada numbrile 112.

Õpilane loob ja analüüsib liikumistegevusi ning osaleb kooli- ja koolivälistel liikumisüritustel, andes tagasisidet nii enda kui kaaslaste tegevusele. Ta täiustab edasiliikumisoskusi, sh kõndimist, jooksmist, hüppeid, ronimist ja tantsu muusika saatel. Õpilane kasutab liikumisvahendeid (ratas, tõukeratas) turvaliselt ning rakendab liikumisharjutusi ja -mänge erinevates keskkondades. Õpilane harjutab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone, jälgib kehahoiu põhimõtteid, koostööoskust ja turvalisust ning hindab oma liikumisoskusi eneserefleksiooni kaudu. Ta tunneb kehalisi võimeid (jõud, paindumus, kiirus, tasakaal, vastupidavus), oskab arvutada kehamassiindeksit ning seostab harjutuste mõju tervisele. Õpilane seab lühiajalisi eesmärgid kehaliste võimete arendamiseks ja jälgib oma arengut.

Lisaks tegeleb õpilane vaimse ja kehalise tasakaalu harjutustega, kasutades lõdvestus- ja kehatunnetusharjutusi ning analüüsides nende mõju enesetundele, keskendumisele ja emotsioonide juhtimisele.

Õpitulemused

9 klassi õpilane:

- 1) Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust ja analüüsib seda tunni- ja vabal ajal tehtavate tegevuste põhjal.
- 2) Peab liikumispäevikut valitud perioodi jooksul.
- 3) Tunneb erinevat liikumisintensiivsust ja oskab valida sobiva koormuse ning taastumisviisid, sealhulgas piisava une, venituse- ja lõdvestusharjutused.
- 4) Loob ja analüüsib liikumistegevusi, andes tagasisidet.
- 5) Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid.
- 6) Järgib ja analüüsib liikumistegevuste ohutusnõudeid, isiklikku hügieeni ning kasutab turvavarustust.

- 7) Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ja rühmaga.
- 8) Käsitseb liikumisvahendeid erinevates harjutustes, mängudes ja spordialadel ning arendab seotud oskusi.
- 9) Rakendab turvalise ja ohutu liikumise põhimõtteid.
- 10) Tunneb kehalisi võimeid (jõud, painduvus, kiirus, tasakaal, vastupidavus) ning oskab seostada neid tervise ja haiguste ennetamisega.
- 11) Analüüsib oma kehalisi võimeid tervise seisukohalt ning hindab eesmärkide saavutamist.
- 12) Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks ja jälgib oma arengut.
- 13) Valib ja sooritab vaimse ning kehalise tasakaalu harjutusi, sh lõdvestus- ja kehatunnetusharjutusi, ning analüüsib nende mõju enesetundele, keskendumisele ja emotsioonide juhtimisele.
- 14) Analüüsib oma liikumise ja toitumise tasakaalu ning teeb tegevusi, mis toetavad tervist ja heaolu.

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Loodusõpetus - toitumise ja kehalise aktiivsuse (liikumise) olulisus; õpilane oskab märgata, kas ja kui palju ta on kehaliselt aktiivne.

Matemaatika - vähemalt 60 minutit aktiivsust päevas ja südamelöögisageduse märkamine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, terminoloogia, suulise juhise kuulamine

Inimeseõpetus - märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras, märkab enda enesetunnet liikumisel

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suuspäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitluse võimalused: Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.

IKT ja praktilised tööd: Subjektiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).



TANTS

1.1. Tantsu ainealane pädevus Ruila Põhikoolis

Tants toetab õpilasi tervist väärtustava eluviisi kujundamisel, loob aluse õpilaste iseseisvale liikumisharrastusele, soodustab huvi tantsusündmuste vastu, innustab üritusi jälgima ning neis osalema. Õppeaine toetab õpilase nii kehalist/liigutuslikku kui ka kõlbelist, sotsiaalset, kultuurilist ja esteetilist arengut ning tema kujunemist terviklikuks isiksuseks.

Tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilaste mitmekülgset arengut ning võimaldavad neil leida endale jõukohane, turvaline ja tervislik liikumisharrastus.

Tantsu ainekava põhiteemadeks on teadmine tantsust ja erinevatest liikumisviisidest (ajalugu, teooria), eesti tantsu tehnilised elemendid, põhisammustik ja esteetika; loovliikumine (kehaline improvisatsioon, liikumiste kompositsioon ja füüsilise teatri alused).

Tantsu olulisus enesemääratluspädevuse ja suhtluspädevuse arendamisel on Ruila Põhikoolis oluline aspekt.

Tantsu ainekavas käsitletavat teemat rakenduvad eriliselt liikumispäevade ja kooli pärimusliku aastalõpu sündmuse raames, tantsupidude protsessides, teatriõhtul, jõuluballil.

Oluline on tunda populaarsemaid eesti rahvatantse ja tantsuelemente, mis ühendavad õpilasi rahvatantsupidude traditsiooniga.

Õppesisu käsitlemisel teeb aineõpetaja valiku arvestusega, et kooliastmeti kirjeldatud õpitulemused, üld- ja valdkondlikud ning ainepädevused on saavutatavad.

1.2. Valikaine nädalatundide jaotumine

Valikaine	Nädalatunde klassiti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Kokku
Tants		1	2	2			0,3			5,3

1.3. Õppeaine kirjeldus

Õppeaine raames õpitakse I ja II kooliastmes eesti rahvatantsu sammustiku ja elemente ning nende omavahelisi kombinatsioone. Luuakse iseseisvalt kompositsioone, improviseeritakse. Tantsu mõtestatakse kui kultuurikandjat ning õpilast kui selle kultuuri loomise olulist osalist. Õpitakse tantsu tähistamist, seost teiste meediumitega ning eneseväljendusega. II kooliastme lõpus vaadeldakse tantsu kui kunstiliiki ning uuritakse selle erinevaid vorme, III kooliastmes keskendutakse tantsufilmi loomisele ning tantsu kui ajaperioodide kultuuri väljendaja analüüsimisele. Õppeaine olulised meetodid on koosloomine, analüüs, arutelu, järeldamine. Materjali õpitakse analüüsima erinevate meediumite abil. Oluliseks märksõnaks on loovus, sotsiaalsus ning eneseväljendus.



Tants 2

A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

B Tantsutehnilised oskused

C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest	
Õppesisu	
Põhilised mõisted ja arendatavad oskused/hoiakud: tunnidistsipliini põhialused, tantsuliste tegevuste ja ürituste kombestik, lavalise esinemise kombestik	
Liikumise põhikomponendid; loovliikumise ja kompositsiooni kasutamine (esmasel tasemel)	



eesti tantsu olemuse, põhisammude sõnavara, tantsuvõtete kirjeldus, eesti tantsu olulisemad autorid; laulu-ja tantsupidu, jooniste mõiste, esmased tantsu märkimise tähiseid, joonis;rahvarõivas, pärimus

Tantsuliste liikumiste sõnastamine

Õpitulemused

Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, arvestab nii enda kui teiste ohutusega tunnis

Kasutab vastavat kombestikku tantsualastel üritustel

Õpilane oskab selgitada liikumiskvaliteedi olemust ja tuua näiteid

Õpilane oskab kasutada erinevaid liikumiskvaliteete omaloomingulises töös

Õpilane oskab kasutada liikumisel erinevaid temposid ja trajektoore, mõistab nende mõistete sisu ja olemust

Õpilane mõistab liikumistasandite olemust

Õpilane mõistab ring- ja sõõrtantsu põhimõtteid

Oskab kasutada erinevaid tantsuvõtteid

Õpilane oskab nimetada põhisamme

Õpilane oskab sooritada põhisamme

Õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu

Teab, mis on rahvarõivas ja oskab kirjeldada kodukandi rahvarõivast

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitluse võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohaliku pärimuse tutvustamine, selle kasutamine loomingulistes töödes, tunni materjali valimises
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

B. Tantsutehnilised oskused
Õppesisu
Põhisammude korrektne sooritamine: kõnnisamm, jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm pöörlemisega, vahetussamm, jalaheitesamm, kiiksamm, valsisamm, ettevalmistus labajala sammuks, ettevalmistus polka sammuks, erinevate sammude kombinatsioonid Jooniste mõistmine: ringjoon, kodarjoon, seliti, küliti, rinnati, vastupäeva, päripäeva, ring, kolonn, rida, joonistest joonistesse liikumine Pärimustantsud: Aleksandra valss, Raabik, Autoritants õpetaja valikul.
Õpitulemused
Oskab sooritada põhisamme nagu: Jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm pöörlemisega, vahetussamm, jalaheitesamm, kiiksamm, valsisamm, ettevalmistus labajala sammuks, ettevalmistus polka sammuks, erinevate sammude kombinatsioonid

Mõistab ringi kui joonise olemust ja oskab seda joonist tantsides moodustada ja hoida
Mõistab päri-ja vastupäeva liikumise tähendust, oskab seda selgitada
Oskab tantsida paaristantsu põhimõttel
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad:
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitlemise võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused
Õppesisu
Improvisatsioonilised ülesanded: -verbaalne stiimul, visuaalne stiimul, heliline stiimul, keskkond kui stiimul, töö paarilisega, töö grupis Kompositsioonilised ülesanded: loomingulise terviku loomine grupis ja paarilisega ja üksi, terviku loomine lähtudes teemast, keskkonnast, õpitud elementidest, kompositsiooni põhialused (algus, lõpp, arendus, motiiv, kordus, jada). Idee arendamine, soolo.
Õpitulemused
Oskab verbaalselt sõnastatud ülesandest lähtuvalt improviseerida
Oskab visuaalse stiimuli abil improviseerida
Oskab improviseerida erinevate helide saatel
Oskab improviseerida eri keskkondades
On loonud soolo kasutades erinevaid kompositsioonilisi meetodeid (ruum,aeg, trajektoor, kvaliteet)
Improviseerib paarilisega ja grupis
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: muusika- tunnis õpitud helide kasutamine, kunst- terviku loomine, paberilt-liikumisse

Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitlemise võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

Tants 3

A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

B Tantsutehnilised oskused

C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest
Õppesisu
Põhilised mõisted ja arendatavad oskused/hoiakud: Tunnidistsipliini põhialused, tantsuliste tegevuste ja ürituste kombestik, lavalise esinemise kombestik, etteastete vaatlemise, analüüsimise ja tagasiside kultuur. Käitumisreeglid ja tavad valdkonnaülestel üritustel
Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; loovliikumise ja kompositsiooni teooria tundmine (esmasel tasemel)
Liikumise kultuuriline kontekst igapäeva liikumiste tähenduste tasandil
eesti tantsu olemuse, põhisammude sõnavara, tantsuvõtete kirjeldus, eesti tantsu olulisemad autorid; laulu-ja tantsupidu, jooniste mõiste, esmased tantsu märkimise tähiseid, selts, rühmaliik;joonis; rahvarõivas, tantsustiilid.
Tantsuliste liikumiste teoreetiline alus ning analüüs
Õpitulemused
Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, arvestab nii enda kui teiste ohutusega tunnis;
Kasutab vastavat kombestikku tantsualastel üritustel
Mõistab lavalise kombestiku olemust ja rakendab seda
Õpilane oskab selgitada liikumiskvaliteedi olemust ja tuua näiteid



Õpilane oskab kasutada erinevaid liikumiskvaliteete omaloomingulises töös
Õpilane oskab kasutada liikumisel erinevaid temposid ja trajektoore, mõistab nende mõistete sisu ja olemust
Õpilane mõistab ring- ja sõõrtantsu põhimõtteid
Õpilane oskab väljendada kehaliselt erinevaid emotsioone ja märkab nende väljendust teiste soorituses
Õpilane mõistab lihtsamate zestide tähendusi igapäevaelus
Õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu
Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning tunneb esmaseid tantsu märkimise tähiseid
Teab, mis on rahvarõivas ja oskab selle olemust kirjeldada
Oskab kohalikku rahvarõivast kanda, teab kandmise põhitõdesid
Õpilane mõistab laulumängude olemust ja osaleb nendes
Õpilane eristab erinevateks tantsudeks kasutatavat muusikat (valss 3/4; polka 2/4)
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: muusika-laulumängud, eesti keel- tekstide lugemine, tööõpetus- rahvarõivas.
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitlemise võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

B. Tantsutehnilised oskused
Õppesisu

Põhisammude korrektne sooritamise: kõnnisamm, jooksusamm, põlvetoostesamm, hüpakamm, madalhüpakamm, galopisamm, vahetussamm, jalaheitesamm, kiiksamm, jooksupolka, valss, galopjas polka, labajala valsi esmane samm,

Jooniste mõistmine: kodarjoon, seliti, külit, rinnati, vastupäeva, päripäeva, ring; jooniste iseseisev loomine, joonistest joonistesse liikumine

Pärimustantsud õpetaja valikul

Autoritants õpetaja valikul.

Õpitulemused

Oskab sooritada põhisamme nagu: Oskab sooritada põhisamme: kõnnisamm, jooksusamm, põlvetoostesamm, hüpakamm, madalhüpakamm, galopisamm, vahetussamm, jalaheitesamm, kiiksamm, jooksupolka, valss, galopjas polka, labajala esmane samm

Mõistab rühmas tantsimist ning oskab seda rakendada

Oskab tantsida paarilisega rühmas

Oskab tantsides rakendada erinevaid õpituid jooniseid

Tantsib õpetaja valitud pärimustantse

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad: muusika-laulumängud, eesti keel- tekstide lugemine, tööõpetus- rahvarõivas.

Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused

Kodukoha käsitlemise võimalused:Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel

IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loominguks ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loominguks ja eneseväljenduslikud oskused

Õppesisu

Improvisatsioonilised ülesanded: Impulss, juhtimine, vabalt improviseerimine,



Kompositsioonilised ülesanded:
Õpitulemused
Oskab verbaalselt sõnastatud ülesandest lähtuvalt improviseerida
Oskab visuaalse stiimuli abil improviseerida
Oskab improviseerida erinevate helide saatel
Oskab improviseerida eri keskkondades
On loonud soolo kasutades erinevaid kompositsioonilisi meetodeid (ruum,aeg, trajektoori, kvaliteet)
Improviseerib paarilisega ja grupis
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad: muusika-laulumängud, eesti keel- tekstide lugemine, tööõpetus- rahvarõivas.
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitlemise võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

Tants 4

A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

B Tantsutehnilised oskused

C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest	
Õppesisu	
Põhilised mõisted ja arendatavad oskused/hoiakud: käitumine tantsutunnis ja vastavatel sündmustel, järjepideva harjutamise ja treenimise olulisus ja selle mõistmine, Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; loovliikumise ja kompositsiooni teooria tundmine (esmasel tasemel). Liikumise kultuuriline kontekst igapäeva liikumiste tähenduste tasandil; zest; etüüd Teadmised pärimustantsust, eesti tantsus kasutatavatest sõnavarast, selle praktilisest rakendamisest, stiil kui mõiste -tantsu märkimine Teadmised subkultuuridest: tänavatants -rahvatants -kaasaegne tants -võistlustants	
Õpitulemused	
Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, mõistab esinemissitiatsiooni esteetikat ning rakendab seda.	
Mõistab lihtsamate zestide tähendusi igapäevaelus	
Õpilane julgeb ja oskab luua erinevaid etüüde erinevatele teemadele õpetaja toel	
Tunneb joonistel kasutatavaid märgistusi	
On tutvunud erinevate tantsustiilidega ja tunned nende põhiliikumised ära	
On tutvunud erinevate rahvaste tantsudega	
Oskab sõnastada oma arvamust ja eelistusi tantsulise väljenduse osas	
Lõimingu võimalused	
Valdkondlikud:	

Teised ainevaldkonnad:matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitluse võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

B. Tantsutehnilised oskused
Õppesisu
Põhisammude korrektne sooritamise: varasemalt õpitud põhisammude kombineerimine, sammude kombineerimine loova tantsuga, Jooniste mõistmine: varasemalt õpitud jooniste ja tähiste kombineerimine, nende mõistmine ja iseseisev loomine, analüüs Pärimustantsud õpetaja valikul Autoritants õpetaja valikul.
Õpitulemused
Oskab sooritada põhisamme ja nende kombinatsioone
Mõistab rühmas tantsimist ning oskab seda rakendada
Oskab tantsida paarilisega rühmas
Oskab tantsides rakendada erinevaid õpituid jooniseid
Tantsib õpetaja valitud pärimustantse
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad:matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused

Kodukoha käsitlemise võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused

IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

Õppesisu

Improvisatsioonilised ülesanded: improvisatsioon õpitud elementide, teiste ainevaldkondade teemade, muusika, visuaalse stiimuli, teksti ja abstraktsete juhiste põhjal, liikumisuurimus

Kompositsioonilised ülesanded: Happeningi, flash mobi loomine, jadade loomine

Õpitulemused

Oskab verbaalselt sõnastatud ülesandest lähtuvalt improviseerida

Oskab visuaalse stiimuli abil improviseerida

Oskab improviseerida erinevate helide saatel

Oskab improviseerida eri keskkondades

Improviseerib paarilisega ja grupis

On osalenud happeningi loomisel

Põhjendab oma valikuid
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitluse võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

Tants 7

A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

B Tantsutehnilised oskused

C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest
Õppesisu
Tants kui kunstiliik: tantsufilm
Tants kui ajaperioodi väljendus
Õpitulemused
On osalenud tantsufilmi loomisel
Mõistab tantsu kui filmikunsti elemendi olemust
Mõistab liikumine kui loo jutustaja/kujundaja olemust ja oskab seda luua



Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad: arvutiõpetus-tantsufilmi tegemine, tööõpetus-animafilm
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitlemise võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon

B. Tantsutehnilised oskused
Õppesisu
Põhisammude korrektne sooritamise: Põhisammude sooritamise treeningu eesmärgil
Pärimustantsud õpetaja valikul
Autoritants õpetaja valikul.
Õpitulemused
Oskab sooritada varasemalt õpitud põhisammude kombinatsioone
Suudab siduda põhisamme loomingusse
Tantsib valitud pärimustantse ja autoritantse
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad: matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus



Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitlemise võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel, kohalik pärimus, kogukonna sündmused
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon