



Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“

1.1 Kehalise kasvatus e pädevus Ruila Põhikoolis

Kehalise kasvatus e kaudu rakendatakse põhikoolis liikumisõpetuse põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt. Ruila koolis õpetatakse liikumisõpetuse põhimõtetel õppeaineid liikumisõpetus ja tants (valikaine)

Valdkonnapädevused saavutatakse vastavate õppeainete koostöös.

1.2. Ainevaldkonna õppeained ja nädalatundide jaotumine

Õppeaine	Nädalatunde klassiti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Kokku
Liikumisõpetus	2	2	2	3	2	2	2	2	2	19
Tants	2	2	2	2	2	1	1			12



1.3. Ainevaldkonna kirjeldus

Õppeainete õpetamise eesmärk:

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

1.4 Üldpädevuste kujundamise võimalusi, valdkonnasisene lõiming ja läbivate teemade käsitlemine

Üldpädevused

Üldpädevused	Tegevused ja protsessid
<p>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</p>	<p>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.</p> <p>Tantsus kujundatakse seotustunde tekkimist läbi loovate paaris- ja grupitööde, 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.</p>



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 spordieesmärgi ja pingutama nende saavutamise nimel. Meeskonnaspordialad, 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 spordieesmärgi, rõhutatakse regulaarse liikumise olulisust. Tundides käsitletakse ka tervislike eluviiside teemasid, toitumist ja puhkamist, mis on olulised vaimse ja füüsilise tervise hoidmiseks.

Uurimustööde ja loovtööde teemade valik lähtuvalt 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, järgimine. 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, paaritööd, 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 eesmärged 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 digitaalseid 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 eesmärgi.



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 kasvatusosaoskuste 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 kasvatusosaoskuste kaudu kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud inimeseõpetuses, bioloogias, füüsikas ja geograafias.

Sotsiaalsed. 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 iseseisva projekti elluviimise arendamist.

Kultuuriline identiteet. Liikumisõpetuse tundides õpitakse tundma spordialasid/liikumisviise, 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 internetti.

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 Õppe kavandamise ja korraldamise erisused

Grupi suurus ja koostamise põhimõtted

Kehaline kasvatus/liikumisõpetus on õppeaine, kus õpilased omandavad praktilisi liikumisoskusi väga erinevate liikumistegevuste kaudu. See tähendab, et nii õpetaja kui ka õpilane viibivad tunnis pidevalt muutuv keskkonnas. Ruila Põhikoolis koostatakse grupid klasside kaupa ilma sooliste erisusteta. Väikeklasside puhul võivad direktori/juhtkonna/suunamiskomisjoni otsuse puhul väikeklassid kehalises kasvatuses suurte klassidega koos osaleda. Oluliseks aspektist õppe korraldamisel on vigastuste ennetamine, mida taotletakse järgneva rakendamisel:

- Kõikide õpilaste aktiivse kaasamisega tegevustesse.
- Õpilaste reaalse tegevusaja võimaldamine
- Vahendite ja liikumiseks vajamineva ruumi olemasolu tagamine
- Võimalused reaalseks harjutamiseks ja õppimiseks.
- Võimalused individuaalseks õpetamiseks, erivajaduste märkamiseks ja tagasiside andmiseks.
- Vajalikud tingimused riietusruumis ja pesemisvõimalustes.

Õpilase tundides osalemine

Kõik õpilased, kelle tervislik seisund on lubanud kooli tulla osalevad ka kehalise kasvatuseliikumisõpetuse tunnis nii, et õpetaja rakendab neid tegevusse eesmärgipäraselt, arvestades nende kehalist ja vaimset seisundit, vajadusel tegevusi ja koormust kohandades.

Õpitulemuste omandamine ja selle kaudu tundides aktiivne osalemine on oluline kõikidele õpilastele, sh trennis käivatele õpilastele. Trennis käimine ei taga kõikide õppeaine õpitulemuste saavutamist, kuna liikumisõpetus keskendub lisaks mitmekülgsete oskuste, tervisealaste teadmiste, eneseanalüüsi ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste omandamisele.

Õppetöök vajalikud vahendid

Õpitulemuste saavutamiseks on oluline, et õppeaines oleks piisavalt vahendeid vastavalt kooli liikumiseõpetuse ainekava tegevustele.

Vahendeid uuendatakse vastavalt vajadusele ja õppeaasta aruande sisenditest lähtuvalt. Täpsemaid vahendite uuenduste võimalusi jälgivad õpetajad liikumisõpetuse veebilehelt.

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

1. lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, taotletavatest õpitulemustest, õppesisust ning toetatakse lõimingu teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
2. taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta jooksul ühtlaselt ning jätab õpilasele piisavalt aega puhata ja huvialadega tegelda;
3. võimaldatakse õppida üksi ning koos teistega, et toetada õpilase kujunemist aktiivseks ning iseseisvaks õppijaks;
4. kasutatakse diferentseeritud õppeülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
5. laiendatakse õpikeskkonda (looduskeskkond, kooliõu, osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana/pealtvaatajana/abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel);
6. kasutatakse mitmekesist õppemetoodikat, sh aktiivõpet (rollimängud, arutelud, projektõpe, spordi-, liikumis- ja tervise teemaliste materjalide lugemine, III kooliastmes ka loetu analüüsimine, õpimapi ja uurimistöo 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.



1.6 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 saavutatuses 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 mitterõhulise 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 väärtarusaamad 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 keerukustastmega 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 kokkuvõtvides 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 kirjalik analüüs perioodi lõpus.
KOKKUVÕTTEV TAGASISIDE	Kajastatud on tagasiside kõigi 3 eelneva komponendi kohta e-koolis.



1.7 Õppekeskkonna erisused

Kool korraldab: kehalise kasvatus tunnid spordirajatistes (võimlas, staadionil, ujulas, aeroobika- ja tantsutundide ruumis), kus on vajalik sisseseade ainekavakohasteks õppetegevusteks. Ruila Põhikooli loodislähedane 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.

1. 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.

Liikumisoskusi kujundatakse läbivaldt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt seiklusvõistlused, matkad, võistlused, kogukondlikud liikumisüritused nagu rattamatk, tervisepäev).

2 Tervis ja kehalised võimed.

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordinatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega



seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

3 Kehaline aktiivsus.

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, nädalase liikumisaktiivsuse planeerimine kooli päeviku abil, jne. Oluliseks on Ruila koolis ka kõrge traditsiooniliste liikumissündmuste toimumine kooli looduskeskkonda kasutades. Oluliselt toetab kehalise aktiivsuse kujundamist Ruila Põhikooli sihiseade aineõppe ja huvitöö lõimimisest, mille raames aineõpetajad veavad ka mitmeid liikumisega seotud ringitunde, mis on mahutatud õpilaste päevaplaani. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõik õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi (nt rattamatkal suunajate rollid, seiklusvõistlusel „Välek“ punkti abilised)

4 Liikumine ja kultuur.

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimival liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja. Tantsu ainekavas kajastuvad loovad, liikumise ja eneseväljendusega seotud ning koostööd soodustavad ülesanded aitavad lõimida liikumist erinevate õppeainetega ning toetavad kultuurikandja taju arendamist. Tantsu ainekava väljundina on seotud erinevad tantsusündmused, millest osavõtmine avardab õpilaste teadmisi kohaliku kultuuri olemusest.

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

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta.



Liikumisõpetus - 1. klass 70 tundi

Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

A. Kehaline aktiivsus
Õppesisu
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.
Õpitulemused
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma
Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras
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", spordinädal, suusapäev
Kodukoha käsitluse võimalused: kohalikud matkad, spordiüritused ja võistlused
IKT ja praktilised tööd: Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).



B. Liikumine ja kultuur
Õppesisu
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen
Õpitulemused
Loob midagi liikumisega seotul
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid
Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
Tantsib üksi, paaris ja rühmas
Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: kohalikud matkad, spordiüritused ja võistlused

IKT ja praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.

C.Liikumisoskus

Õppesisu

Põhimõisted: 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.

Õpitulemused

Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes

Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides

Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;

Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;

Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud: -

Teised ainevaldkonnad:-

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara

Sotsiaalne - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud

Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo

Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)

Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara

Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel

Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine

Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm



Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge
IKT ja praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

D.Tervis ja kehalised võimed
Õppesisu
Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.
Õpitulemused
Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes
Nimetab kehalisi võimeid
Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamise
Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega
IKT ja praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel



E. Vaimne ja kehaline Tasakaal
Õppesisu
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.
Õpitulemused
Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
Märgab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitlemise võimalused: Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad
IKT ja praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.



Liikumisõpetus - 2. klass 70 tundi

Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

A. Kehaline aktiivsus
Õppesisu
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.
Õpitulemused
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma
Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras
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: Subjektiiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).

B. Liikumine ja kultuur
Õppesisu
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen
Õpitulemused
Loob midagi liikumisega seotul
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid
Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
Tantsib üksi, paaris ja rühmas
Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungal teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge
IKT ja praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.



C.Liikumisoskus
Õppesisu
Põhimõisted: 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 käsitsemine; kehakontrolli oskus.
Õpitulemused
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks
Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides
Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara Sotsiaalne - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine) Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitlemise võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge



IKT ja praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel.

D.Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.

Õpitulemused

Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes

Nimetab kehalisi võimeid

Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamise

Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine

Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine

Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted

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

Kodukoha käsitlese võimalused: matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega

IKT ja praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.



E. Vaimne ja kehaline Tasakaal
Õppesisu
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.
Õpitulemused
Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitlemise võimalused: Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad
IKT ja praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.



Liikumisõpetus - 3. klass 70 tundi

Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

A. Kehaline aktiivsus
Õppesisu
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112.
Õpitulemused
Teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma
Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust;
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel;
Märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras
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 käsitluse võimalused: Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.
IKT ja praktilised tööd: Subjekttiivne hinnang enda liikumisaktiivsusele (olin aktiivne/ei olnud aktiivne, pingutasin liikudes/ei pingutanud).



B. Liikumine ja kultuur
Õppesisu
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen
Õpitulemused
Loob midagi liikumisega seotul
Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
Teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid
Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
Teab ning järgib isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid
Tantsib üksi, paaris ja rühmas
Avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Kunstiõpetus - uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Loodusõpetus - hügieen, riietumine, looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; kooliümbruse plaan, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused Inimeseõpetus - kultuuriline mitmekesisus, aus mäng/käitumine, emotsioonid ja nendega toimetulek Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus Võõrkeel - spordialade nimetused eesti keeles ja võõrkeeles Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge
IKT ja praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse/vaatlemiskogemuse; erinevate lihtsate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; lühimatk.



C.Liikumisoskus
Õppesisu
Põhimõisted: 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.
Õpitulemused
Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes
Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks
Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides
Arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ning saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest;
Annab tagasisidet enda liikumisoskuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel;
Toob näiteid erinevate liikumisoskuste kohta
Oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda
Hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi
Arvestab tegevustes kaaslasi
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad:
Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara
Sotsiaalsed - tervislikuks eluviisiks vajalikud oskused, teadmised ja hoiakud
Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo
Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale palli tegemine)
Võõrkeel - võõrkeelne liikumissõnavara
Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel
Inimeseõpetus - riietumine, erinevate harjutuste toime tunnetamine
Muusika - muusikaline liikumine erineval viisil, rütm



Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge
IKT ja praktilised tööd: annab tagasisidet enda liikumisostuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; ujumise kompleksharjutus.

D.Tervis ja kehalised võimed
Õppesisu
Põhimõisted: tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed.
Õpitulemused
Osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes
Nimetab kehalisi võimeid
Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamise
Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine õpetaja abiga, loendamine, liitmine, lahutamine, korduste arvud, pikkus-, ajaühikud, nende tajumine ja teisendamine Inimeseõpetus - toitumine, uni, liikumine Eesti keel - kehaliste võimetega seotud mõisted
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega
IKT ja praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine õpetaja juhendamisel.



E. Vaimne ja kehaline Tasakaal
Õppesisu
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.
Õpitulemused
Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel
Märgab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Inimeseõpetus - tervisliku eluviisi teadmised, oskused ja hoiakud, emotsioonidega toimetulek, mina ja endasse suhtumine, probleemidega toimetulek
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitlemise võimalused: Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad
IKT ja praktilised tööd: õpetaja juhendamisel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ja sõnastamine.



Liikumisõpetus - 4. klass 105 tundi

Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

A. Kehaline aktiivsus
Õppesisu
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine
Õpitulemused
Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda
Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse
Mõõdab enda südamelöögisagedust
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi
Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad:
Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid
Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg
Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara
Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitluse võimalused: Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.
IKT ja praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).

B. Liikumine ja kultuur
Õppesisu
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.
Õpitulemused
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid
Tantsib üksi, paaris ja rühmas
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad:
Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng
Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine
Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara
Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta
Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared
Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused
Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

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

Kodukoha käsitluse võimalused: matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega

IKT ja praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslastega; matk.

C.Liikumisoskus

Õppesisu

Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.

Õpitulemused

Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid

Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone

Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks

Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana

Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist

Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine



<p>Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad) Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsi oskus. Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine</p>
<p>Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev</p>
<p>Kodukoha käsitlese võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge</p>
<p>IKT ja praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.</p>

<p>D. Tervis ja kehalised võimed</p>
<p style="text-align: center;">Õppesisu</p>
<p>Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.</p>
<p style="text-align: center;">Õpitulemused</p>
<p>Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi</p>
<p>Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal</p>
<p>Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgis</p>
<p>Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist</p>
<p>Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele</p>
<p>Lõimingu võimalused</p>
<p>Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega. Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.</p>

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega
IKT ja praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs

E. Vaimne ja kehaline Tasakaal
Õppesisu
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon
Õpitulemused
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad
IKT ja praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.



Liikumisõpetus - 5. klass 70 tundi

Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

A. Kehaline aktiivsus
Õppesisu
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine
Õpitulemused
Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda
Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse
Mõõdab enda südamelöögisagedust
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi
Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad:
Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid
Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg
Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara
Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus
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: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).

B. Liikumine ja kultuur
Õppesisu
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.
Õpitulemused
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid
Tantsib üksi, paaris ja rühmas
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad:
Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng
Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine
Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara
Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta
Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared
Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused
Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

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

Kodukohta käsitlevate võimalused: ekskursioonid kohalikes kultuuriloolistes paikades

IKT ja praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslasega; matk.

C. Liikumisoskus

Õppesisu

Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.

Õpitulemused

Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid

Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone

Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks

Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana

Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist

Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine

Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)



Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsi oskus.
Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine
Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara
Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes
Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

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

Kodukoha käsitlese võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge

IKT ja praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.

D.Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

Õpitulemused

Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi

Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal

Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgis

Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist

Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine

Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine

Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus.



Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumispäev, suuspäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega
IKT ja praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs

E. Vaimne ja kehaline Tasakaal
Õppesisu
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon
Õpitulemused
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumispäev, suuspäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad
IKT ja praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.

Liikumisõpetus - 6. klass 70 tundi

Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

A. Kehaline aktiivsus
Õppesisu
Põhimõisted: liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine
Õpitulemused
Teeb kindlaks enda igapäevase kehalise aktiivsuse ja analüüsib seda
Plaanib kehalist aktiivsust igapäevastesse tegevustesse
Mõõdab enda südamelöögisagedust
Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi
Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral.
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Loodusõpetus - kehalise aktiivsuse mõõtmine tehnoloogiliste vahendite abil, liikumise mõju elunditele, elundkondade ülesanded, tervislikud eluviisid Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine; loendamine; liitmine; lahutamine; jagamine; korrutamine; erinevad distantsid; aeg Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus ja seda mõjutavad tegurid, liikumine, taastumine, keha reaktsioon kehalisele aktiivsusele; teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitluse võimalused: Ruila mõisa park pakub häid võimalusi välitreeninguteks, jooksuringideks ja jalutuskäikudeks.
IKT ja praktilised tööd: südamelöögisageduse mõõtmine; lühiajaliselt enda kehalise aktiivsuse kaardistamine (liikumispäevik).

B. Liikumine ja kultuur
Õppesisu
Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur.
Õpitulemused
Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet
Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna
Teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ning sellega seotud väärtusi
Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
Mõistab isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid
Tantsib üksi, paaris ja rühmas
Mõistab pärimustantsu ja nüüdisaegsete tantsude rolli kultuuris
Avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad:
Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng
Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine
Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara
Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta
Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared
Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused
Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes



Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

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

Kodukohta käsitlese võimalused: ekskursioonid kohalikes kultuuriloolistes paikades, kohalikud spordisündmused ja rahvapärимused

IKT ja praktilised tööd: on saanud spordi- või kultuuriüritusel/sündmusel osalemiskogemuse; erinevate liikumiste loomine üksi või kaaslasega; matk.

C.Liikumisoskus

Õppesisu

Põhimõisted: Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.

Õpitulemused

Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid

Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone

Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks

Analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana

Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist

Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine

Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)



Matemaatika - ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsioskus.
 Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine
 Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara
 Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes
 Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

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

Kodukoha käsitluse võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge

IKT ja praktilised tööd: õpilase eneseanalüüs ankeedi alusel.

D.Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Põhimõisted: tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

Õpitulemused

Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi

Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks enda mõõtmistulemuste põhjal

Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgis

Analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist

Mõistab liikumise ja toitumise tähtsust tervisele

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega.

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine

Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine

Loodusained - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumispäev, suuspäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega
IKT ja praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; lühiajalise eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs

E. Vaimne ja kehaline Tasakaal
Õppesisu
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon
Õpitulemused
Sooritab õpetaja toetusel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale
Märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni Loodusõpetus - looduskeskkonna võimalused enda vaimu ja keha tasakaalustada, hapnikku olulisus organismile Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumispäev, suuspäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad
IKT ja praktilised tööd: õpetaja toetusel enda emotsioonide ja tunnete märkamine ning sõnastamine.



Liikumisõpetus - 7. klass 70 tundi

Teemad:

A. Kehaline aktiivsus

B. Liikumine ja kultuur

C. Liikumisoskus

D. Liikumisoskus

E. Tervis ja kehalised võimed

F. Vaimne ja kehaline tasakaal

A. Kehaline aktiivsus
Õppesisu
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused.
Õpitulemused
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust;
Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust;
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust
Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad:
Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine
Informaatika - digitaalne liikumispäevik
Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik
Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.



- Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine
- Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö
- Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus
- Füüsika - jõud, raskusjõud

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

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

IKT ja praktilised tööd: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik)

B. Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk

Õpitulemused

loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet

on osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust

Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid

Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana

Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära

Analüüsib enda liikumiskogemust looduses

Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

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

Kodukoha käsitlemise võimalused: ekskursioonid kohalikes kultuuriloomistes paikades, kohalikud spordisündmused ja rahvapärised

IKT ja praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.



C.Liikumisoskus
Õppesisu
Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs
Õpitulemused
Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga
Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega
Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid
Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks
Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga
Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks
Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid
Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele
Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad:
Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus, liikumissõnavara, suulise ja kirjaliku juhendite mõistmine, loovtöö
Inimeseõpetus - tervislikuks eluviisiks vajalikud liikumisoskused, teadmised, põhjus-tagajärg seosed (nt. ohuolukorrad)
Matemaatika- ruumilised mõisted (ees, taga, kõrval jne), tempo, harjutuste sooritus ja korduste arv; võrdlused ja analüüsi oskus.
Tööõpetus - endale liikumisvahendi valmistamine (nt endale reketi tegemine), mänguvahendite valmistamine, peenmotoorsed tegevused
Võõrkeel - võõrkeelne spordivahendite, mängude ja liikumissõnavara
Loodusõpetus - liikumine erinevates keskkondades, sh maastikel, liikumine erinevatel loodustasapindadel ja loodusega seose loomine, liikumine erinevates ilmasikuoludes
Muusika - kuulamisoskus, muusikaline liikumine erineval viisil, rütm, valmisolek leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi, rütmi, muusika ja liikumise seostamine, loovliikumine

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge
IKT ja praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel

D.Tervis ja kehalised võimed
Õppesisu
Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.
Õpitulemused
Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega
Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest
On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeast tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut) Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed. Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisinädal, suusapäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitluse võimalused: matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega

IKT ja praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

E. Vaimne ja kehaline Tasakaal

Õppesisu

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.

Õpitulemused

Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi

Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades

Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule

Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine:

<https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine
 Eesti keel - loovtööd

Lõiming AHK plaaniga: Felix Tunгла teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev

Kodukoha käsitluse võimalused: Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad

IKT ja praktilised tööd:-



Liikumisõpetus - 8. klass 70 tundi

Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

A. Kehaline aktiivsus
Õppesisu
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused
Õpitulemused
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust
Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust
Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad:
Keeled - võrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine
Informaatika - digitaalne liikumispäevik
Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik
Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.
Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö
Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus
Füüsika - jõud, raskusjõud

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: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik)

B. Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk

Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet

On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust

Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana

Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära

Analüüsib enda liikumiskogemust looduses

Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi

Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina

Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad: Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/ulldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).

Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine



Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara
 Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta
 Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi
 Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared
 Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö
 Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes
 Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

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

Kodukoha käsitluse võimalused: ekskursioonid kohalikes kultuuriloolistes paikades, kohalikud spordisündmused ja rahvapärimused

IKT ja praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.

C.Liikumisoskus

Õppesisu

Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.

Õpitulemused

Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega

Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid

Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga

Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid

Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele
Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega
<p>Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/).</p> <p>Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö Matemaatika - geomeetriselised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.</p>
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge
IKT ja praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel

D. Tervis ja kehalised võimed
Õppesisu
Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordinaatsioon, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.
Õpitulemused
Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega



Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet
Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest
On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest
Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist
Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.
<p>Lõimingu võimalused</p> <p>Valdkondlikud:</p> <p>Teised ainevaldkonnad:</p> <p>Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs</p> <p>Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)</p> <p>Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused</p> <p>Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.</p> <p>Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus</p>
Lõiming AHK plaaniga: Felix Tungla teatejooks, seiklusvõistlus "Välek", sügisene spordipäev ja liikumisenädal, suuspäev, pärimuspäev
Kodukoha käsitluse võimalused: matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega
IKT ja praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

E. Vaimne ja kehaline Tasakaal
Õppesisu
Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.
Õpitulemused
Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi
Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;



Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule

Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine:

<https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine
Eesti keel - loovtööd

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

Kodukoha käsitlemise võimalused: Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad

IKT ja praktilised tööd:-



Liikumisõpetus - 9. klass 70 tundi

Teemad:

- A. Kehaline aktiivsus
- B. Liikumine ja kultuur
- C. Liikumisoskus
- D. Tervis ja kehalised võimed
- E. Vaimne ja kehaline tasakaal

A. Kehaline aktiivsus
Õppesisu
Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused
Õpitulemused
Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust
Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust
Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse
Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust
Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust
Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust
Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud:
Teised ainevaldkonnad:
Keeled - võrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine
Informaatika - digitaalne liikumispäevik
Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik
Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.
Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine



Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö
Muusika - liikumine muusika saatel/tants kui kehalise aktiivsuse võimalus
Füüsika - jõud, raskusjõud

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: enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik)

B. Liikumine ja kultuur

Õppesisu

Põhimõisted: spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud; tantsimine; omakultuur; meeskonnatöö; matk

Õpitulemused

Loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet

On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust

Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid;

Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana

Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid

Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära

Analüüsib enda liikumiskogemust looduses

Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi

Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina

Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

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

Kodukoha käsitluse võimalused: ekskursioonid kohalikes kultuuriloolistes paikades, kohalikud spordisündmused ja rahvapärимused

IKT ja praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.

C.Liikumisoskus

Õppesisu

Põhimõisted: igapäevane liikumine; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitsemine; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs.

Õpitulemused

Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga

Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega

Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid

Käsitseb vahendit eri liikumiskombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks

Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga

Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks

Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid

Annab hinnangu enda liikumisoskustele, -ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele

Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).

Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared



Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö
 Matemaatika - geomeetrised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, - mängudes
 Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

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

Kodukoha käsitlese võimalused: Orienteerumismängud ja matkad. Mõispargis saab korraldada jalutuskäike, jooksutreeninguid ja erinevaid liikumismänge

IKT ja praktilised tööd: hinnang/eneseanalüüs küsimustiku alusel

D. Tervis ja kehalised võimed

Õppesisu

Põhimõisted: kehamassiindeks; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.

Õpitulemused

Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega

Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet

Seab lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest

On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest

Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist

Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu.

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs



Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeeas võib õpilastel tekkida murdeeas tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)

Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumissõnavara, mängude ja vahendite nimetused

Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.

Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimete seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus

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

Kodukoha käsitlemise võimalused: matkaradade kasutamine kohalikes metsades, parkides võimaldab regulaarselt tegeleda jooksmise, kõndimise, rattasõidu ja suusatamisega

IKT ja praktilised tööd: kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

E. Vaimne ja kehaline Tasakaal

Õppesisu

Põhimõisted: emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.

Õpitulemused

Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi

Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades;

Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule

Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega

Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni,

emotsioonide juhtimine: <https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860>, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek.

Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine

Eesti keel - loovtööd



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

Kodukohta käsitlemise võimalused: Loodusmatkad ja meditatsioon kohalikus looduses, kogukonna spordi-ja tervisepäevad

IKT ja praktilised tööd:-

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 liikumispäeva 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	2	2	2	2	2	1	1			12



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 1

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 tantsulistes ja eneseväljenduslikes tegevustes, tunnidistsipliin, teadmised liikumiskvaliteeditest, väljendusliku liikumise põhialustest, koostöö alused; teadmised pärimustantsust, eesti tantsus kasutatavatest sõnavarast, selle praktilisest rakendamisest; eesti tantsu, olemuse, põhisammude sõnavara, tantsuvõtete kirjeldus, eesti tantsu olulisemad autorid; laulu- ja tantsupidu jooniste mõiste; esmased tantsu märkimise tähiseid;	
Õpitulemused	
Õpilane oskab käituda vastavalt tunni reeglitele	
Õpilane arvestab nii enda kui teiste ohutusega tunnis	
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	
Õpilane oskab oma sõnadega selgitada eesti tantsu olemust, nimetada põhisamme ja tantsuvõtteid	
Õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu ja oskab selle olemust kirjeldada	
Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning tunneb esmaseid tantsu märkimise tähiseid	



Lõimingu võimalused

Valdkondlikud:

Teised ainevaldkonnad: kunst- kujundid, kodulugu- trajektoor, liikumisõpetus- kiirus, jõud

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

Kodukoha käsitluse 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, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm, vahetussamm

Jooniste mõistmine: ringjoon, kodarjoon, seliti, küliti, rinnati, vastupäeva, päripäeva, ring

Pärimustantsud: Terve vald, siisik, väravamäng, 1-7

Autoritants: oige ja vasemba+ õpetaja valikul tantsud

Õpitulemused

Oskab sooritada põhisamme nagu:

Kõnnisamm, jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm, vahetussamm

Mõistab ringi kui joonise olemust ja oskab seda joonist tantsides moodustada ja hoida

Mõistab päri- ja vastupäeva liikumise tähendust, suudab seda põhimõtet rakendada

Mõistab kodarjoonel ja ringjoonel seismist paarilisega kõrvuti, rinnati ja seliti.

Õpilane oskab võtta tantsuvõtteid ja nendes tantsida

Õpilane on võimeline iseseisvalt, paarilisega ja grupis sooritama tantsu "Terve vald"

Õpilane on võimeline iseseisvalt, paarilisega ja grupis sooritama tantsu "Siisik"

Õpilane on võimeline iseseisvalt, paarilisega ja grupis sooritama tantsu "1-7"



Õpilane on võimeline iseseisvalt, paarilisega ja grupis sooritama tantsu "Väravamäng"
Õpilane on võimeline iseseisvalt, paarilisega ja grupis sooritama tantsu "Oige ja vasemba"
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: kunst- kujundid, kodulugu- trajektoor, liikumisõpetus- kiirus, jõud
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitluse 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: matkimine, peegeldamine, vastandumine, reageerimine keskkonnale, liikumiste loomine erinevate stiimulite põhjal Kompositsioonilised ülesanded: loomingulise terviku loomine grupis ja paarilisega, terviku loomine lähtudes liikumiskvaliteetidest, keskkonnast, õpitud elementidest, kompositsiooni põhialused (algus, lõpp, arendus, motiiv, kordus, jada)
Õpitulemused
Oskab sooritada improvisatsioonilisi ülesandeid paarilisega ja grupis teineteise jälgimise, matkimise ja vastandamise põhimõttel
Oskab luua alguse ja lõpuga lühikest etenduslikku tervikut
Oskab teha valikuid õpitud elementide seast ning luua nende põhjal etendusliku terviku
Oskab arendada ideed esmasel tasandil
Oskab esmasel tasandil analüüsida enda ja teiste loodud loomingulist tervikut
Oskab esmasel tasemel anda konstruktiivset tagasisidet enda ja teiste loodud tervikule
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: kunst- kujundid, kodulugu- trajektoor, liikumisõpetus- kiirus, jõud
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitluse võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loomingulised ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon



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 ja nende teooria; loovliikumise ja kompositsiooni teooria tundmine (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 teoreetiline alus ning analüüs	
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	



Õpilane oskab selgitada improvisatsiooni ja kompositsiooni olemust
Tunneb esmaseid kompositsiooni võtteid (algus+arendus+lõpp; kordus sünkroon; soolo, duett)
Õpilane oskab oma sõnadega selgitada eesti tantsu olemust
Õpilane oskab nimetada põhisamme
Õpilane oskab selgitada tantsuvõtteid (süldvõte, valsivõte, pihkvõte)
Õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu ja oskab selle olemust kirjeldada
Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning tunneb esmaseid tantsu märkimise tähiseid
Teab, mis on rahvarõivas ja oskab selle olemust kirjeldada
Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning oskab lugeda lihtsamaid jooniseid (soolised tingmärgid, seliti, rinnati, kõrvuti)
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad:
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad:
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitlese 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 paaritantsu põhimõttel
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad:
Lõiming AHK plaaniga: jõluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitluse 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
Oskab arendada ideed kasutades selleks liikumise töötlemise vorme
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 selgitada improvisatsiooni ja kompositsiooni olemust, tunneb esmaseid kompositsiooni võtteid
Õpilane oskab väljendada kehaliselt erinevaid emotsioone ja märkab nende väljendust teiste soorituses
Õpilane mõistab lihtsamate zestide tähendusi igapäevaelus
Õpilane oskab oma sõnadega selgitada eesti tantsu olemust, nimetada põhisamme ja tantsuvõtteid
Õpilane tunneb eesti tantsu olulisemaid autoreid ja oskab neid nimetada
Õpilane teab, mis on laulu- ja tantsupidu ja oskab selle olemust kirjeldada
Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning tunneb esmaseid tantsu märkimise tähiseid
Oskab oma sõnadega selgitada seltsi olemust
Tunneb eesti tantsu olulisemaid rühmaliike ja oskab neid nimetada
Teab, mis on rahvarõivas ja oskab selle olemust kirjeldada
Oskab kohalikku rahvarõivast kanda, teab kandmise põhitõdesid
Õpilane mõistab jooniste mõiste olemust ning oskab lugeda lihtsamaid jooniseid (mees, naine, sõõr, ring, seliti, kõrvuti, rinnati, küliti)
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 käsitlese võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loominguks ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon



B. Tantsutehnilised oskused
Õppesisu
<p>Põhisammude korrektne sooritamine: kõnnisamm, jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, galopisamm, vahetussamm, jalaheitesamm, kiiksamm, jooksupolka, valss, galopjas polka, labajala valsi esmane samm,</p> <p>Jooniste mõistmine: kodarjoon, seliti, külititi, rinnati, vastupäeva, päripäeva, ring; jooniste iseseisev loomine, joonistest joonistesse liikumine</p> <p>Pärimustantsud õpetaja valikul</p> <p>Autoritants õpetaja valikul.</p>
Õpitulemused
Oskab sooritada põhisamme nagu: Oskab sooritada põhisamme: kõnnisamm, jooksusamm, põlvetõstesamm, hüpaksamm, madalhüpaksamm, 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
<p>Lõimingu võimalused</p> <p>Valdkondlikud:</p> <p>Teised ainevaldkonnad: muusika-laulumängud, eesti keel- tekstide lugemine, tööõpetus- rahvarõivas.</p>
Lõimingu AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusünnid, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitlemise võimalused: Kohalikud teekonnad, looduskeskkonna kasutamine liikumisel
IKT ja praktilised tööd: iseseisvad loominguks ülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon



C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised 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, trajektoor, kvaliteet)
Improviseerib paarilisega ja grupis
Oskab arendada ideed kasutades selleks liikumise töötlemise vorme
Lõimingu võimalused Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: muusika-laulumängud, eesti keel- tekstide lugemine, tööõpetus- rahvarõivas.
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukoha käsitluse 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	
<p>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</p> <p>Teadmised pärimustantsust, eesti tantsus kasutatavatest sõnavarast, selle praktilisest rakendamisest, stiil kui mõiste</p> <p>-tantsu märkimine</p> <p>Teadmised subkultuuridest: tänavatants</p> <p>-rahvatants</p> <p>-kaasaegne tants</p> <p>-võistlustants</p>	
Õpitulemused	
<p>Oskab käituda vastavalt tunni reeglitele, mõistab esinemissitiatsiooni esteetikat ning rakendab seda.</p>	
<p>Oskab planeerida eakohaste jadade õppimist nii kirjelduste, jooniste kui videote abil</p>	
<p>Mõistab lihtsamate zestide tähendusi igapäevaelus</p>	
<p>Õpilane julgeb ja oskab luua erinevaid etüüde erinevatele teemadele</p>	
<p>Tunneb joonistel kasutatavaid märgistusi, suudab visuaalsel vaatlusel liikumisi ära tunda</p>	

On tutvunud erinevate tantsustiilidega ja oskab neid kirjeldada(rahvatants, tänavatants, klassikaline tants, kaasaegne tants, jazztants).
On tutvunud erinevate rahvaste tantsudega ja oskab neid näite põhjal iseloomustada, kasutades mõisteid nagu: liigutusvaliteet, tempo, joonis, meeleolu
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 sooritamine: 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 käsitluse 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 abstraktsete juhiste toel
Improviseerib paarilisega ja grupis
On osalenud happeningi loomisel
On osalenud flash mobi loomisel



Julgeb pakkuda ideid, neid arendada
Põhjendab oma valikuid ja analüüsib neid
Analüüsib ja tagasisidestab lugupidavalt teiste loomingut
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 loominguülesanded, vaatlused, juhendatud improvisatsioon



Tants 5

A Teadmised tantsust ja liikumisviisidest

B Tantsutehnilised oskused

C Improvisatsioonilised, kompositsioonilised, loomingulised ja eneseväljenduslikud oskused

A. Teadmised tantsust ja liikumisviisidest	
Õppesisu	
<p>Põhilised mõisted ja arendatavad oskused/hoiakud: tantsuliste tegevuste ja ürituste kombestik, lavalise esinemise kombestik, etteastete vaatlemise, analüüsimise ja tagasiside kultuur. Käitumisreeglid ja tavad valdkonnaülestel üritustel, ennastjuhtiv õppimine tantsutunnis</p> <p>Liikumise põhikomponendid ja nende teooria; terviktantsu loomise protsessi mõistmine ja selle erinevate osade koostöine juhtimine</p> <p>Stiililised erinevused subkultuurides, esmased tunnused ja nende võrdlemine, iseseisev stiili/praktika uurimus</p> <p>Eesti pärimustantsu kujunemise põhimõtte mõistmine, pärimuslike elementidega tantsu loomine</p> <p>Tantsuliste liikumiste teoreetiline alus ning analüüs</p>	
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	
Oskab planeerida eakohaste jadade õppimist nii kirjelduste, jooniste kui videote abil	
Õpilane on osalenud koostöiselt terviktantsu loomisel	
Õpilane on koostanud iseseisva uurimuse vabalt valitud subkultuuri kohta	
Õpilane on loonud pärimuslike tantsude ülesehitusele tugineva struktuuriga lühikese tantsulise tegevuse	
Lõimingu võimalused	
Valdkondlikud:	
Teised ainevaldkonnad: läbiv loovtöö, uurimuse koostamine	

Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukohta 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: põhisammud erinevates kombinatsioonides ja variatsioonides, erinevates tempodes ning liikumiskvaliteetides. Võtted: võtetest võtetesse liikumised, vahetused, liikumisjadade suundade vahetused ning nende kombinatsioonid Pärimustantsud õpetaja valikul Autoritants õpetaja valikul.
Õpitulemused
Oskab sooritada varasemalt õpitud põhisammude kombinatsioone
Suudab liikuda erinevatest tantsuvõtetest võtetesse ning mõistab seda teha rühmas tantsides
Sooritab põhisamme erinevates tempodes
Sooritab põhisamme erinevate liikumiskvaliteetidega (aeglane, kiire, sujuv, pehme, voolav, terav jne)
Tantsib õpetaja valitud pärimustantse ja autoritantse
Suudab vahetada jadades ja jadade suundasid
Lõimingu võimalused Vald kondlikud: Teised ainevaldkonnad: matemaatika: juhised numbrites, eesti keel: tekstülesannete koostamine, liikumisõpetus: liikumisharrastuste kasutamine harjutustikus
Lõiming AHK plaaniga: jõuluball, liikumisharrastuse päevad, aastalõpusündmus, teatriõhtu, aktused
Kodukohta 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: liikumisuurimuse põhjal improviseerimine, aktuaalsete teemade põhjal improviseerimine, liikumise ja emotsiooni, põhimõtte sidumine, analüüs

Kompositsioonilised ülesanded: Õpitud tantsupeo materjali osadeks võtmine, analüüs ja süntees

Õpitulemused

Oskab iseseisva liikumisuurimusega kogutud materjali põhjal improviseerida

Oskab valida aktuaalseid teemasid kajastavaid liikumisi ja neid seada

Oskab seostada liigutust emotsiooniga, valikuid põhjendada

Oskab analüüsida loomingulistes töödes tehtud valikuid

Oskab luua terviku osadest uusi sünteesi, jadasid

Oskab sünteesi analüüsida ja põhjendada

Oskab märgata erinevaid terviku osasid teiste loomingus ning mõista ja sõnastada nende arendusi

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



Tants 6

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: tants kui tervise edendaja ja hoidja, enesemääramise vahend Tants kui kunstiliik, kaasaegne tants ja tantsuetendused Eesti rahvatantsu oluline repertuaar
Õpitulemused
Mõistab tantsulise liikumise tervisliku olemust: füüsiline, vaimne, sotsiaalne, emotsionaalne
Oskab valida endale meelepäraseid tantsulisi tegevusi tervise hoidmiseks
Oskab sõnastada ja põhjendada isiklike eelistusi tantsulise tegevuse juures
Mõistab tantsu kui kunstiliigi olemust
Oskab sõnastada tantsuetenduse olemust
On vaadanud visuaalset materjali tantsuetendusest
On analüüsinud tantsuetenduse olemust: algus, arendus, kulminatsioon, motiivid, tähendused, lõpp, meediumid
Teab eesti rahvatantsu olulisi tantse ja oskab nende olulisust sõnastada: oige ja vasemba, tuljak jms õpetaja valikul
Lõimingu võimalused
Valdkondlikud: Teised ainevaldkonnad: inimeseõpetus- tervise osad, kunst- kunstivormid
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: Põhisammude sooritamise treeningu eesmärgil
 Kaasaegse tantsu põhielementide sidumine eesti rahvatantsuga
 Pärimustantsud õpetaja valikul
 Autoritants õpetaja valikul.

Õpitulemused

Oskab sooritada varasemalt õpitud põhisammude kombinatsioone
 Suudab siduda põhisamme ja elemente loova- ja kaasaegse tantsu põhielementidega
 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 käsitluse 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: grüüimprovisatsioon



Kompositsioonilised ülesanded: vabalt valitud vormis etendusliku seade loomine
Õpitulemused
Osaleb grupiimprovisatsioonis
On võimeline valima endale sobiliku vormi etendusliku seade loomiseks: grupis;individuaalselt või paarilisega; Tants; happening; vms
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 loominguilised 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
Oskab luua lühikest tantsufilmi
Mõistab tantsu kui filmikunsti elemendi olemust
Mõistab liikumine kui loo jutustaja/kujundaja olemust ja oskab seda luua
Mõistab tantsu kui kultuurilise nähtuse olemust ning mõistab selle seost vastava ajaperioodi kunstiga
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 ja elemente loova- ja kaasaegse tantsu põhielementidega
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 käsitluse 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: improvisatsiooni juhendamine
Kompositsioonilised ülesanded: tantsuseade loomine filmi meediumist lähtuvalt
Õpitulemused
Juhendab improvisatsiooni (individuaalne, grupis)
Mõistab tantsufilmi kompositsiooni erisusi ning oskab neid esmasel tasemel luua
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