

5. klass LIIKUMISÕPETUS Aine maht: 3 tundi nädalas, 105 tundi aastas.

ÕPETAMISE KOKKULEPE

Õpetaja, lapsevanem ja õppija teevad koostööd, et leida parimad võimalused ennastjuhtiva õppija kujundamiseks. Kõik õpetajad kasutavad oma tundides lõimitud (sh digipädevuste) ja elulähedast õpet, õpetavad teadlikult õpistrateegiaid, sh lugemisstrateegiaid lugemisoskuse toetamiseks. Kõik õpetajad väärtustavad ja arvestavad õppija individuaalsust.

Liikumisõpetuse ainekava sihiks on, et õpilastest kujuneksid ennastjuhtivad liikumisharrastajad, kes oskavad ja tahavad teha tervist toetavaid igapäevaseid valikuid.

ÕPPEAINE EESMÄRGID

1. Oskused oma kehalisi võimeid arendada.
2. Mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused.
3. Harjumus regulaarselt liikuda, et hoida ja tugevdada tervist.
4. Oskused lõdvestuda, taastuda ja keskenduda.
5. Oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana.

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU *sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused*

LIIKUMISOSKUSED

- Kasutab edasilikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.
- Liigub edasi vahendil muutuv keskkonnas.
- Rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.

Kõnni- ja jooksuoskus.

- Kõnni ja jooksu kombinatsioonid
- Jooksualad: sprint, keskmaajooks, kehvusjooks;
- Liikumine õue- ja sisekeskkonnas;
- Tempo planeerimine erinevat tüüpi jooksudel; ühtlase tempo hoidmine.

- Käsitseb vahendit liikumiskombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.
- Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.
- Rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.
- Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
- Analüüsib enda liikumisoskusi, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist.

- Matkad ja õppekäigud.

Hüppeoskus

- Jooksu ja hüpete kombinatsioonid.
- Hüpete kasutamine liikumisharrastuses (nt parkuur) erinevates keskkondades.
- Maandumine, takistuse ületamine.
- Hüpitsaharjutuste kombinatsioonid.

Ronimisoskus.

- Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskus

- Rütmi ja koordineerimisharjutused..
- Liikumised paarilise ja rühmaga erinevates suundades, tempos, rütmis. Paaris-, grupi- ja individuaalsed ülesanded liikumiste kombineerimiseks, loomiseks.
- Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiklustihedusega keskkondades. Jalgrattaga sõiduoskuse arendamiseks, võimalik rakendada näiteks rattanädalat/-kuud.
- Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka hooldusvõtete vajadus vastavalt vahendi eripärale. Näiteks: jalgrattal oskab seada sadulat õigele kõrgusele ja kontrollida rehvide õhuga täituvust.
- Suuskade puhul **teadmine**, et põhjasid on vaja hooldada libisemiseks, suuskadel pidamisala määramine.

Viske- ja püüdmisoskus.

- Viske-, püüdmise- ja pörgatamisoskust sisaldavad liikumismängud ja liikumiste kombinatsioonid.
- Juurdeviivad mängud viskamise, püüdmise ja pörgatamise sportmängudele.

- Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes

Palli löömisoskus

- Juurdeviivad harjutused ja mängud palli löömisega seotud spordialadele. Juurdeviivad harjutused ja mängud jalgpallile
- Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi, kurikaga spordialadele.

Tasakaaluoskused

- Toengud üksi ja paarilisega.
- Tasakaaluasendid erinevate kõrgustega toepindadel, erinevates tasapindades üksi ja paarilisega. Ümberpööratud asendid.
- Maandumine. Rippumine.
- Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.
- Kehahoiu ja asendite hoidmisoskus. Juurdeviivad harjutused, kehahoiu põhimõtted, asendite seostamine keha raskuskeskmega, keskendumisega.

Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine.

- Soojendus enne liikumistegevust
- Riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale.
- Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine).
- Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt.

	Vahendil liikumises. • Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. • Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. • Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. • Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. • Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
• Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks. • Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.	• Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada omale lühiajalisi eesmärke. • Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.
KEHALINE AKTIIVSUS	
• Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi. • Mõõdab enda südamelöögisagedust.	• Soojendusharjutused. Organismi taastumine peale kehalist aktiivsust (nt vedeliku olulisus taastumisel, lihaskonna taastamine/ venitused, südame löögisageduse taastamine). • Organismi taastumine peale haigust või vigastust – sobilik tegevuse intensiivsus, harjutusvara. Organismi taastumine väsimusest – piisava une vajalikkus. • Südame löögisageduse mõõtmine puhkeolekus ning erineva intensiivsusega tegevuste ajal ja järgselt.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
• Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet.	• Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet.

• Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi. • Arutleb kogemuse üle, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna. • Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda.	• Info otsimine Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta, enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiili esindajate nimetamine. • Arutelu enda kogemusest – milliseid oskuseid kasutas, mida tahaks veel arendada, mida uut kogemus pakkus. Oskuste seostamine erinevate eluvaldkondade ja üldpädevustega. Toob näiteid enda liikumis-, sh tantsu ja sporditegevusest ja selle seosest kultuuriga. • Reisisiteekonna kavandamine. Käitumine eksimise korral. Koolitee ohutuse vaatlemine/analüüsimine nii jalakäija kui jalgratturina. Oskab tuua näiteid oma igapäevase liikluskäitumise kohta liikluskultuuriga seoses.
VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL	
• Sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja toetamisel. • Märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.	• Õpetaja toetamisel erinevad praktilised meelerahuharjutused. • Õpetaja toetamisel erinevad kehatunnetusharjutused. • Lõdvestusharjutused • Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine. • Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine