

6. klass LIKUMISÖPETUS Aine maht: 3 tundi nädalas, 105 tundi aastas.

ÖPETAMISE KOKKULEPE

Öpetaja, 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.

ÖPPEAINE EESMÄRGID

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

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.

ÖPITULEMUSED

ÖPPESISU sh praktilised tööd, õpiprojektid, õppetegevus väljaspool klassiruumi, kogukonnapraktika vm õppetegevused

LIKUMISOSKUSED

- Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.
- Liigub edasi vahendil muutuvas 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.
- Matkad ja õppekäigud.

- 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.
- Teab liikumisoskusi liikumisharrastuses.

Hüppeoskus

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

Ronimisoskus.

- Ronimine liikumisharrastuse vormina erinevates keskkondades ja tasapindadel.

Edasiliikumisoskus

- Rütmi ja koordinatsiooniharjutused..
- 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.

Vahendi käsitlemisoskustes.

- Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega.

Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel.

- Ohutuse arvestamine.
- Kehahoitu arvestamine asendites.
- Veeohutusosalased oskused.
- Õpilase eneseanalüüs toimub etteantud juhendi või ankeedi alusel toetudes õpitud oskustele, ohutuse ja turvavarustuse kasutamise järgimisele. Õpilane toob välja, kuidas ta on oskuse omandanud, mida sooviks või vajaks arendada ja kuidas ta järgib liikumisohutust ja turvavarustust.
- Nimetab edasiliikumise seotud oskusi ja seostab neid liikumisharrastusega (nt jooksmine, kepikõnd, tants jne), igapäevase liikumisviisiga (jalgsi, tõukerattaga, rulaga, rattaga jne) ja spordialadega (maratonijooks, 100m jooks jne).

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

- Seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi
- Seab lühiajalisi eesmärke kehaliste võimete arendamiseks.
- Arendab enda kehalisi võimeid, lähtudes seatud eesmärgist.

- Õpilane teab kehalisi võimeid ja toob näited nende vajalikkuse kohta igapäevaelus. Õpilane teab, milliste harjutustega arendada jõudu, painduvust, kiirust, tasakaalu ja (aeroobset) vastupidavust.
- Õpilane osaleb aktiivselt mõõtmise protsessis, olles teadlik, millist kehalist võimet ta mõõdab, märgib üles tulemusi ja analüüsib neid lähtuvalt tervisetsoonidest. Õpilane kasutab mõõtmistulemusi, et seada lühiajalisi eesmärke
- Õpilane fikseerib, mida ta on teinud, et kehalisi võimeid arendada.

KEHALINE AKTIIVSUS

- Kasutab tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust.

- Tehnoloogilised vahendid: kehalist aktiivsust hindavad rakendused, sammulugejad ja aktiivsusmonitorid. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed jne.

• Teab peamisi liikudes juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korra.	• Põrutused, nihestused, luu- ja liigese vigastused, haavad jne, ülekuumenemine, jahtumine külmaga. Õnnetused, mis võivad juhtuda vahendil liikumisega (nt jalgrattaga kukkumine jms). Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
• Loob midagi liikumisega seotult ja annab selle kohta tagasisidet. • Teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi. • Avastab looduses liikumise võimalusi. • Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määraes asukohta ning suunda.	• Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine ja annab etteantud küsimuste kaudu sellele tagasisidet. • Info otsimine maailmas (ja Eestis) toimuvate liikumisürituste, (suur)võistluste, tantsuürituste, sportlaste ja võistkondade kohta. Nimetab enda/sõbra/klassikaaslase harrastatava liikumis-, spordiala või tantsustiil rahvusvahelisel tasemel esindajaid. • Looduskeskkonna võimaluste avastamine liikumiseks – milliseid võimalusi pakuvad erinevad maastikud, metsatüübid, pargid, terviserajad. Käitumine looduses ja teadmised looduses liikumisest ja ohtude ennetamisest. • Asukoha ja suuna määramine tundmatus keskkonnas liikudes kasutades abivahendeid (kaart, kompass, GPS). Reisisetekonna 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 kogemuse kirjeldamine