

# Liikumisõpetuse ainekava

## I Õppeaine kirjeldus ja maht

Õppeaine hõlmab viis valdkonda - liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur, vaimne ja kehaline tasakaal, mis kõik on liikumispädevuse kujunemisel võrdse kaaluga.

Iga kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud moodustavad õpilase ea kohase terviku, tuues esile õppija arengu dünaamika liikumispädevuse kujunemiseks alates esimesest kooliastmest kuni põhikooli lõpuni. Taotletavad õpitulemused on kirjeldatud kooliastmete kaupa viies valdkonnas. Õpitulemuste saavutamist toetab rõhuasetuste seadmine õppe kavandamisel ja õpilaste kaasamine õpitavale tähenduse andmisse, eneseanalüüsi ning eri spordialade, tantsude, lihtsustatud sportmängude põhioskuste omandamisse erinevates kombinatsioonides ja keskkondades.

Liikumispädevuste kujundamise viisid on paindlikud ja võimaldavad arvestada õpilaste huvisid, kooli kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda.

### Liikumisoskused.

Kujunevad oskuste alarühma ja nende rakendamise kaudu erinevates liikumistegevustes:

- 1) Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimisoskus ja nende rakendamine liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ja koostööd tehes. Edasiliikumisoskus vees ehk ujumisoskus.
- 2) Oskus liikuda vahendil. Oskus on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportlikku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit.
- 3) Oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ja vahendiga.
- 4) Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.

Eelpool toodud liikumisoskuste kujundamisega tegeletakse läbivalt kooliastme jooksul eesmärgiga, et õpilastel kujuneksid mitmekülgsed oskused liikuda erinevates tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

### Tervis ja kehalised võimed.

Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ja oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineerimine, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Regulaarselt toimuv tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ühtse metoodika alusel kujundab õpilaste teadlikkust tema tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehaliste võimete tajumine, mõõtmine ja nende analüüsimine toimub viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni enda arendamiseks ega ole seotud standardiseeritud hindamisega. Oluline teema on ka liikumise ja toitumise tasakaal.

### Kehaline aktiivsus.

Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ja tahte olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki liikumisõpetuse tegevusi sooritada või suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile.

### Liikumine ja kultuur.

Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool kooli keskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Valdonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ja liikumise seosest erinevate kultuuri valdkondadega. Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks

ja isiklikuks hügieeniks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks, omandab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtlemiskultuurist. Õpilane väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ja koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja või -mõjutaja.

### **Vaimne ja kehaline tasakaal.**

Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest ja mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit. Õpilane õpib neid harjutusi kasutama väljaspool õppeainet pingeliste olukordadega toime tulemisel ja mõistab, et ta saab ise enda vaimset ja kehalist tasakaalu mõjutada. Vaimse tasakaalu õpitulemuste saavutamiseks on sobilikud tunnis rakendada meelerahu harjutusi, mille alla kuuluvad tähelepanu-, hingamis- ja keskendumisharjutused ning kehatunnetusharjutusi, milleks on venitusharjutused, lõdvestusharjutused, vajadusel massaaž.

Liikumisõpetuse õpetajal on oluline mõista vaimse ja kehalise tasakaalu saavutamiseks sobilike harjutusi ja vastavaid professionaalseid pädevusi.

## **II Üldised õppe- ja kasvatusesmärgid**

Liikumisõpetuse eesmärk põhikoolis on kujundada motivatsioon, teadmised, oskused ja harjumus igapäevaselt aktiivselt liikuda, tegeleda liikumis- harrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Õpilasel kujuneb liikumisharrastuseks vajalik liikumispädevus ehk motivatsioon, teadmised, oskused, kogemused ja hoiakud. Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) omab mitmekülgsid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost;
- 3) on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

## **Kooliastmeti**

### **I kooliaste**

Õpilane omab erinevaid liikumisoskuseid ja -kogemusi. Õppeprotsess toetab laste loomulikku liikumise soovi erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased saavad mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused mänguliste, tantsuliste ja sportlike tegevuste kaudu. Omandatud liikumisoskused on aluseks liikumisoskuste arendamiseks keerulisemates ja muutuvates olukordades ning keskkondades, sh igapäevases liiklemises.

### **II kooliaste**

Õpilane omab mitmekülgsid liikumisoskuseid ja -kogemusi. Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid mõtestatult liikumismängudes, lihtsustatud sportmängudes, tantsudes ja spordialades erinevates keskkondades, sh liikluses. Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantsu liikumisoskuste arendamiseks.

### **III kooliaste**

Õpilane omab mitmekülgsid liikumisoskuseid ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi. Õpilased arendavad ja kasutavad liikumisoskuseid spordialades, tantsudes,

lihtsustatud sportmängudes, erinevates kombinatsioonides ja keskkondades, sh liikluses. Liikumisoskuste kasutamisel lihtsustatud sportmängudes on rõhuasetused kõikide õpilaste aktiivsel osalemisel, oskuste teadlikul kasutamisel mängu olukorras, taktikal, koostööl ja eneseanalüüsil mängijana.

Õpilased loovad ka ise suunatult liikumismänge ja tantse ning valivad erinevaid liikumisviise igapäevaste liikumisoskuste arendamiseks. Põhikooli lõpuks on õpilane omandanud mitmekülgsed liikumisoskused, saanud kogemuse nende kasutamisest erinevates tegevustes, keskkondades, olukordades ja valmis neid rakendama iseseisvalt.

### **III Üldpädevuste kujundamise võimalused.**

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut. Üldpädevuste saavutamist toetab õppeainete eesmärgipärane lõimimine teistesse valdkondadesse kuuluvate õppeainetega ning läbivate teemade tähenduslik käsitlemine õpilase jaoks. Õpilaste aktiivne kaasamine õppeaineid lõimivasse õppesse toetab ennastjuhtiva inimese kujunemist terveks, teadlikuks ja liikumist nautivaks inimeseks. Selle tulemusel kujuneb õpilasel suutlikkus rakendada oma teadmisi ja oskusi eri olukordades, kujundada enda väärtushoiakuid ja -hinnanguid ning võimalus saada ettekujutus ühiskonna kui terviku arengust. Seejuures on väga oluline süsteemne ja järjepidev koostöö teiste ainete õpetajatega. Üldpädevuste kujundamise ning läbivate teemade käsitlemise ja lõimingu korraldamise põhimõtted määratakse kooli õppekava üldosas ning nende rakendamist täpsustatakse ainekavas.

#### Kultuuri- ja väärtuspädevus

Liikumisõpetuses tähtsustatakse tervist ning jätkusuutlikku eluviisi. Arusaam, et tervist tuleb kaitsta ja tugevdada, aitab õpilastel teha põhjendatud valikuid tervisekäitumises. Austus looduse ning inimeste loodud materiaalsete väärtuste vastu soodustab keskkonda säästvat liikumist/sportimist. Abivalmis ja sõbralik suhtumine kaaslastesse ning ausa mängu põhimõtete järgimine sportlikes tegevustes toetavad kõlblise isiksuse kujunemist.

#### Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Koostöö liikudes/sportides õpetab inimeste erinevusi aktseptima, neid suheldes arvestama, ent ka ennast kehtestama. Liikumiskultuur kujundab viisakat, tähelepanelikku, abivalmis ja sallivat suhtumist kaaslastesse.

#### Enesemääratluspädevus

Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse oskust hinnata enda kehalisi võimeid ning valmisolekut neid arendada, samuti suutlikkust jälgida ja kontrollida oma käitumist, järgida tervislikku eluviisi ning vältida ohuolukordi.

#### Õpipädevus

Õpilasel kujuneb oskus analüüsida ja hinnata enda liigutusoskusi ja kehalisi võimeid ning kavandada meetmeid, kuidas neid täiustada. Koolis tekkinud huvi liikumise/sportimise vastu loob aluse ja eeldused õppida uusi sobivaid liikumisviise.

#### Suhtluspädevus

Oluline on tunda ja kasutada spordi ning tantsu oskussõnavara, arendada eneseväljendusoskust ning lugeda/mõista teabe- ja tarbetekste.

#### Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiapädevus

Sporditehniliste oskuste analüüs, kehalise töövõime näitajate ja sporditulemuste dünaamika selgitamine eeldavad õpilastelt matemaatikale omase keele, seoste, meetodite jm kasutamise oskust

ning toetavad matemaatikapädevuse kujunemist. Õpitakse analüüsima tervisespordiga seotud teavet ja tegema tõendus põhiseid otsuseid. Õpitakse kasutama tehnoloogilisi abivahendeid.

#### Ettevõtlikkuspädevus

Liikumisõpetus toetab õpilaste oskust näha probleeme ja leida neile lahendusi, seada eesmärged, genereerida ideid ning leida sobivaid vahendeid ja meetodeid, kuidas neid ellu viia. Liikumisõpetuses õpivad õpilased analüüsima oma kehalisi võimeid ja liigutusoskusi, kavandama tegevusi ning tegutsema sihipäraselt, et tugevdada tervist ja parandada töövõimet. Koostöö kaaslastega sportides/liikudes kujundab toimetulekuoskust ja riskijulgust.