

LIIKUMISÕPETUS

ÕPPEAINE KIRJELDUS

Kehalise kasvatuse õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimise ja tervendamisega. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.

Õpetuse eesmärgid ja õpitulemused

Kehalise kasvatuse eesmärkide ning õpitulemuste puhul lähtutakse põhikooli riiklikus õppekavas sätestatud kehalise kasvatuse õppeaine eesmärkidest ning sama vanade laste õpitulemustest, võttes arvesse lihtsustatud õppel olevate õpilaste arenguvajadusi ja õppetöö rõhuasetusi.

Õppe- ja kasvatus eesmärgid

Kehalise kasvatuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja tööõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslasi ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepitud reegleid, hoides keskkonda;

- tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

Õppetegevus 8.–9. klassis

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaastelgaga ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks. Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

9. klass

9. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatus tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töö võimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;
- 2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatus tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärusi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaastelgi ja teeb nendega koostööd;
- 4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;
- 5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;

- 6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;
- 7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.

Teema: KEHALINE KIRJAOSKUS

Teema olulisus: Süstematiseeritakse ja teadlikustatakse praktilisi sportlikke oskusi, kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks. Kujundatakse hoiak järgida ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid. Tutvustatakse erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.

Õpitulemused:

Õpilane

- 1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;
- 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda;
- 4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid;
- 5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi;
- 6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele;
- 7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;
- 8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid;
- 9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;
- 10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.

Õppesisu (õppija tegevused):

Kehalise aktiivsuse jälgimine kasutades liikumispäevikut ja tehnoloogilisi vahendeid.

Erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile. Indiviidile sobilik koormus. Tervistav ja treeniv liikumine.

Soojendus- ja venitusarjutused.

Taastumist põhimõtted liikumise järgselt

Sobiliku kehalise tegevuse rakendamine peale haigust, vigastust või erivajaduse korral.

Lihtsamad esmaabi võtted, olukorra hindamine, abi kutsumine.

Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist.

Ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.

Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale.

Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega. Info jagamine koolispordi või maakondlike spordiürituste kohta (osaleja, vaatleja või vabatahtlik).

Orienteerumisraja läbimine kaardiga ja tehnoloogiliste vahendite kasutamine.

	<p>Kehaliste võimete seos tervisega ja haiguste ennetamisega. Lühiajaline eesmärkide seadmine vastavalt kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Meelerahu- ja kehatunnetusharjutused koos hingamise teadvustamisega. Juurdeviivad harjutused ja mängud erinevate vahendikäsitsemisoskuste arendamiseks. Sportmängud erinevate vahenditega: võrkpall, jalgpall, korvpall, saalihoki, sulgpall, frisbee, käsipall, pesapall, discgolf. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes. Akrobaatilised harjutused, sportvõimlemine, tasakaaluharjutused. Lihastreeningu harjutused enda keharaskusega ja lisaraskusega. Ohutus asendites ja liikumisel. Hinnangu andmine enda tegevusele etteantud juhendi või küsimuste alusel.</p>
<p>Põhimõisted: tervistav ja treeniv liikumine; esmaabi; taastumist toetavad harjutused; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; omakultuur; meeskonnatöö; matk; kehakontrolli oskus; kehaasendid; eneseanalüüs; tervisega seotud kehalised võimed: jõud, paindumus, (aerobne) vastupidavus; oskustega seotud kehalised võimed: kiirus, osavus, koordineerimine, tasakaal; eneseanalüüs; energiavajadus.</p>	

<p>Teema: Teema olulisus:</p>	
<p>Õpitulemused: Õpilane</p>	<p>Õppesisu (õppija tegevused):</p>

Teema:

Teema olulisus:

Põhimõisted: