

## Liikumisõpetus 1.-3. klass

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; vaimne ja kehaline tasakaal; liikumine ja kultuur.

Liikumisõpetuse eesmärgiks on, et õpilane omandab mitmekülgset liikumisoskused, kasutab neid erinevates liikumistegevustes. Mõistab vastutust enda tervise ja vormisoleku hoidmisel ja oskab seda hoida. Teab kuidas olla piisavalt aktiivne iga päev, kuidas planeerida liikumist ja treeningut. Teab millise koormusega peaks liikuma, et tugevdada oma tervist. Mõistab, et vaimne ja kehaline tasakaal on oluline iga päev.

### Liikumisõpetuse ainekava 1. klass

2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

2. Eeldatav õpilaskontingent on alushariduse õppekava läbinud õpilane

3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Õppesisu- ja tegevused	Õpitulemus
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.	1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne; 2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid; 3) annab hinnangu oma kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); loetleb spordialasid.

<p>Elementaarsed teadmised spordialadest. Praktilise töö näiteid: vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine). IKT näiteid: sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest või erinevatest sportlastest.</p>	
<p><b>Jooks, hüpped, visked</b></p>	
<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Madalatest takistustest ülehüpped mõlema jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Pallihoie. Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt. IKT: telerist suurvõistluse vaatamine, tuntud sportlaste elulooandmete otsimine arvutist.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</li> <li>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantssi;</li> <li>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</li> <li>4) sooritab palliviske paigalt;</li> <li>5) sooritab paigalt kaugushüppe.</li> </ol>
<p><b>Liikumis- ja sportmängud</b></p>	
<p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljas/maastikul. Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine,</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</li> <li>2) mängib sportmänge lihtsustatud reeglite järgi, järgib ausa mängu reegleid on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</li> </ol>

<p>vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga.</p>	
<p><b>Võimlemine</b></p>	
<p>Rivi- ja korraharjutused. Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm. Üldkoormavad ja koordineerimise arendavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärhüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamise ja jalalt jalale, koordineerimisharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Rakendusvõimlemine. Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud. Akrobaatilised harjutused. Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild. Tasakaaluharjutused. Liikumine joonel, pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu; 2) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha; hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>

<p>muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.</p>	
<b>Talialad</b>	
<p>Uiskude jalga panek, kukkumine ja tõusmine, libisemine, erinevad tasakaalu ja libisemiseharjutused uiskudel.</p>	<p>Uisutamine:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Püsib püsti ilma toeta</li> <li>2) Libiseb kahel jalal ühe jala tõukega</li> </ol>
<b>Tantsuline liikumine</b>	
<p>Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja üksi, paaris ja grupis.</p> <p>Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p>	<p>1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>

## Liikumisõpetus 2. klass

1. Ajaline maht 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 1. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Õppesisu ja -tegevus	Õpitulemused
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
<p>Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine.</p> <p>Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.</p> <p>Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.</p> <p>Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel.</p> <p>Elementaarsed teadmised spordialadest.</p>	<p>1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele; nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne;</p> <p>2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid; täidab mängureegleid; teab ja täidab (õpetaja seatud) hügieeninõudeid;</p> <p>3) annab hinnangu oma kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske); loetleb spordialasid.</p>
<b>Jooks, hüpped, visked</b>	
<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooks erinevas tempos. Võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 500m distantsti;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt;</p> <p>5) sooritab paigalt kaugushüppe.</p>

<p>omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.</p> <p><b>Visked.</b> Tennispallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p>	
<p><b>Liikumismängud</b></p>	
<p>Jooksu-, hüppe- ja viskemängud.</p> <p>Pallikäsitsemisharjutused, viskamine ja püüdmine.</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega.</p> <p>Rahvastepall.</p> <p>Maastikumängud.</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge;</p> <p>mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>
<p><b>Võimlemine</b></p>	
<p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Loendamine, harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kujundliikumised.</p> <p><b>Kõnniharjutused.</b> Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad harjutused.</b></p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Lühike põhivõimlemise kombinatsioon. <b>Hüplemisharjutused:</b> hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette.</p> <p>Koordinatsiooniharjutused.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Rippseis ja ripped; ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt.</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu;</p> <p>2) sooritab tireli ette, turiseisu ja kaldpinnalt tireli taha;</p> <p>3) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest).</p>

<p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Päkk-kõnd joonel, pingil ja poomil; pöörded päkkadel pingil.</p> <p>Tasakaalu arendavad mängud.</p> <p><b>Akrobaatika.</b> Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tarel ette, veere taha turiseisu, turiseis, toengkägarast sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p> <p><b>Rivikorra harjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised.</p>	
<p><b>Talialad</b></p>	
<p>Uiskude jalga panek, kukkumine ja tõusmine, libisemine, erinevad tasakaalu ja libisemiseharjutused uiskudel.</p>	<p>Uisutamine:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Püsib püsti ilma toeta;</li> <li>2) Libiseb kahel jalal ühe jala tõukega;</li> <li>3) Sooritab erinevaid tasakaaluharjutusi: "piparkook," ühel jalal, slaalom.</li> <li>4) Libiseb kükkasendis, puudutab ühe käega jääd.</li> </ol>
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p>	
<p>Erinevad liikumised rütmi või muusika iseloomu vaheldumisel.</p> <p>Käärhüpped, galopp- ja vahetussamm.</p>	<p>1) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile.</p>

## Liikumisõpetus 3. klass

1. Ajaline maht 2. tundi nädalas, kokku 70 tundi
2. Eeldatav õpilaskontingent on 2. klassi õppekava läbinud õpilane
3. Õppeaine sisu ja eeldatavad õpitulemused

Õppesisu- ja tegevused	Õpitulemus
<b>Teadmised spordist ja liikumisviisidest</b>	
Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele.	1) kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele, nimetab põhjusi, miks peab olema kehaliselt aktiivne;
Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, kaaslase soorituse kirjeldamine ning sellele hinnangu andmine.	2) oskab käituda liikumisõpetuse tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning tänaval
Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid liikumisõpetuse tunnis.	3) liigeldes, järgib õpetaja reegleid ja ohutusnõudeid, täidab mängureegleid, teab ja täidab (õpetaja kehtestatud) hügieeninõudeid;
Ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes.	4) annab hinnangu enda sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske);
Ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel.	5) loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.
Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes.	
Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest.	
Pesemise vajalikkus pärast kehaliste harjutuste tegemist	
Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest.	
<b>Praktilise töö näiteid:</b>	
vajalike tööriistade kasutamine (kaugushüppe kasti riisumine).	



<p>IKT näiteid:</p> <p>sporditeemalise filmi vaatamine, slaidide, piltide vaatamine võistlustest</p>	
<p><b>Võimlemine</b></p>	
<p><b>Rivi- ja korraharjutused.</b> Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Pökk-kõnd, kõnd kandadel. Liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Rivisamm (P) ja võimlejasamm (T).</p> <p><b>Üldkoormavad ja koordineerivad arendavad hüplemisharjutused.</b> Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordineerivharjutused.</p> <p><b>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.</b></p> <p>Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega. Harjutused vahendita ja vahendiga saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p><b>Rakendusvõimlemine.</b> Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt.</p> <p>Rippseis, ripped ja toengud.</p> <p><b>Akrobaatilised harjutused.</b> Veered kääras ja sirutatult. Juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks. Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha. Veere taha turiseisu. Kaarsild.</p>	<p>1) oskab liikuda, kasutades rivisammu (P) ja võimlejasammu (T);</p> <p>2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni (16 takti) muusika või saatelugemise saatel;</p> <p>3) sooritab tireli ette, turiseisu ja tireli taha;</p> <p>4) hüpleb hüpitsat tiirutades ette (30 sekundi jooksul järjest)</p>

<p>Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p><b>Tasakaaluharjutused.</b> Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksumänge.</p> <p><b>Päkk-kõnd ja pöörded päkkadel.</b></p> <p>Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega.</p> <p>Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p><b>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks.</b> Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p>	
<p><b>Jooks, hüpped, visked</b></p>	
<p><b>Jooks.</b> Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> <p><b>Hüpped.</b> Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest</p>	<p>1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega;</p> <p>2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti;</p> <p>3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus;</p> <p>4) sooritab palliviske paigalt ja kaheammulise hooga;</p> <p>5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamata.</p>

<p>üle hüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p><b>Visked.</b> Viskepalli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> <p><b>IKT:</b> suurvõistluse vaatamine (meedia), tuntud sportlaste elulooandmete otsimine.</p>	
<p><b>Liikumismängud</b></p>	
<p><b>Jooksu- ja hüppemängud.</b> Mängud (jõukohaste vahendite) viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p><b>Liikumismängud väljas/maastikul.</b> Liikumine (jooksud, pidurdused, suunamuutused) pallita ja palliga. Palli käsitlemise harjutused (põrgatamine, vedamine, viskamine, söötmine ja püüdmine).</p> <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused vahendiga. Pallimängud.</p>	<p>1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; mängib sportmänge lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p>
<p><b>Talialad</b></p>	
<p>Uiskude kandmine. Uisu kandid, kuidas kasutada. Libisemine uiskudel. Kehaasend. Käte ja jalgade töö uisutamisel. Jalgade tõuge ja libisemine paralleelsetel uiskudel. Sõidu alustamine ja lõpetamine (pidurdamine).</p>	<p>1) uisutamine</p> <p>1) libiseb jalgade tõukega paralleelsetel uiskudel;</p> <p>2) oskab sõitu alustada ja lõpetada;</p> <p>3) uisutab järjest 4 minutit.</p>
<p><b>Tantsuline liikumine</b></p>	
<p>Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.</p>	<p>liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</p>

Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	
<b>Ujumine</b>	
Veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine, rinnuli ja selili asendis edasiliikumine, turvalisus vees.	1) oskab ujuda, sealhulgas sukelduda, vee pinnal hõljuda, rinnuli ja selili asendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veohutuslaseid oskusi.

#### 4. Hindamine

Hindamine toimub vastavalt Jakob Westholmi Gümnaasiumi hindamisjuhendile.

#### 5. Lõiming

**Eesti keel ja kirjandus** – spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja teksti mõistmine. Eneseväljendusoskus.

**Võõrkeeled**- spordi- ja liikumisalaste oskussõnade ja teksti mõistmine ja hääldamine võõrkeeles.

**Loodusained** – inimtegevuse mõju looduskeskkonnale, hügieen ja tervis ning muutused mis toimuvad organismis sportimisel/liikumisel.

**Sotsiaalsained** – liikumisõpetuses omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilaste silmaringi. Tervisliku eluviisi omaksvõtmine aitab õpilastel kujuneda aktiivseteks ning vastutustundlikeks kodanikeks.

**Matemaatika** – kõikide Liikumisõpetuse osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid).

**Tehnoloogia** – erienvate teaduse ja tehnika saavutuste rakendamine sportides/liikudes.

**Kunst ja muusika** – õpilaste tähelepanu juhitakse spordi ja kehakultuuri kujutamise- ning avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ja muusikas, spordialade/liikumisviiside, sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlesele. Samuti kujundatakse valmisolekut leida ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ilu ümbritsevas elukeskkonnas.