

Iisaku Gümnaasium

LIKUMISÕPETUS

ainevaldkonnakava

2024

Sisukord

1 AINEVALDKONNAKAVA ÜLDOSA	3
1.1 Liikumispädevust toetav liikumisõpetus	3
1.2 Ainevaldkonna õppe korraldus ja maht	4
1.3 Üldpädevuste toetamine liikumisõpetuses.....	4
1.4 Lõiming	6
1.5 Läbivate teemade rakendamine	7
1.6 Hindamine	7
1.7 Õppekeskkond	8
2 AINEKAVAD	9
2.1 Liikumisõpetus 1. klass	9
2.2 Liikumisõpetus 2. klass	10
2.3 Liikumisõpetus 3. klass	12
2.4 Liikumisõpetus 4. klass	14
2.5 Liikumisõpetus 5. klass	16
2.6 Liikumisõpetus 6. klass	17
2.7 Liikumisõpetus 7. klass	19
2.8 Liikumisõpetus 8. klass	21
2.9 Liikumisõpetus 9. klass	22
2.10 Liikumisõpetus 5. klass (LÕK)	24
2.11 Liikumisõpetus 7. klass (LÕK)	26

1 AINEVALDKONNAKAVA ÜLDOSA

1.1 Liikumispädevust toetav liikumisõpetus

Liikumisõpetuse peamine eesmärk on kujundada liikumise suhtes positiivset hoiakut, liikumisharjumust ja oskust elukestvalt tegeleda tervisliku liikumisega. Liikumisõpetusega aidatakse kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele. Selleks on oluline, et kujuneks ennastjuhtiv inimene, kellel tekiksid seosed koolis õpitu ning selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli.

Elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks on oluline omandada liikumisõpetuse ainekavas kirjeldatud õpitulemused ja saada motivatsioon regulaarseks liikumiseks. Õppeprotsess on järjepidevalt ülesehitatud nii, et see arvestab õpilaste individuaalsusega, toetab õpilaste üldoskuste arendamist ja seoste loomist teiste õppeainete valdkondadega. Eelneva tulemusel kujuneb õpilasel liikumispädevus ehk elukestvaks liikumisharrastuseks vajalik motivatsioon, oskused, teadmised, kogemused ja hoiakud.

Liikumispädevuse saavutamiseks on oluline:

- keskenduda õppeprotsessis teadlikult ainekavas toodud õpitulemustele;
- tegevuste valik võimaldab vastata küsimusele, kuidas need toetavad õpitulemuste saavutamist ja kuidas see seostub liikumisharjumuse kujundamisega;
- arvestada õpilase sisemist motivatsiooni mõjutavate teguritega;
- seostada mõtestatud liikumine, oskused ja eneseanalüüs;
- võimaldada õpilastel teha individuaalseid valikuid õppeprotsessis;
- anda õpilastele kujundavat tagasisidet oskuste, arengu ja pingutuse kohta nii õppeprotsessi jooksul kui ka kokkuvõtvalt;
- kaasata õpilased aktiivselt õppeprotsessi.

Liikumispädevuse omandamist toetavad liikumisõpetuse viie valdkonna õpitulemused:

- 1) Liikumisoskused. Õpilane omandab mitmekülgsed liikumisioskused ja -kogemused, et harrastada erinevaid liikumistegevusi.
- 2) Tervis ja kehalised võimed. Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost.
- 3) Kehaline aktiivsus. Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid.
- 4) Liikumine ja kultuur. Õpilane väärtustab liikumist kultuuri osana ja ennast selle kandjana.

- 5) Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toimetulemisel.

1.2 Ainevaldkonna õppe korraldus ja maht

Õpitulemused ja -tegevused on kirjeldatud valdkonniti arvestades eakohasust ja individuaalsust. Tundide korraldamine lähtudes õpilaste arvust, võimekusest, soost toetub eelnevale ja lähtub põhimõttest, et kool korraldab õppe parimal võimalikul viisil. Õpetaja juhib õppeprotsessi nii, et õpilane on motiveeritud liikuma ning mõistab selle seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel.

Õppeprotsess on ülesehitatud selliselt, et võimaldab vastata küsimusele, milliste eesmärkide nimel tegevused toimuvad ja kuidas on need seotud elukestva liikumisharrastusega. Õpilase eneseanalüüs on õppeprotsessi loomulik osa. Õpilane koostab lühikese eneseanalüüsi läbivalt õppeprotsessi jooksul, kuid põhjalikuma eneseanalüüsi vähemalt kord õppeaasta jooksul, täites liikumispäevikut.

Liikumisõpetuse valdkonna ainekavad on koostatud alljärgneva tunnijaotuskava alusel:

Õppeaine	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste
Liikumisõpetus	8	8	6

Ainevaldkonna õppeainete nädalatundide jaotus klassiti:

Õppeaine	I kooliaste			II kooliaste			III kooliaste		
	1. kl	2. kl	3. kl	4. kl	5. kl	6. kl	7. kl	8. kl	9. kl
Liikumisõpetus	2	3	3	3	3	2	2	2	2

1.3 Üldpädevuste toetamine liikumisõpetuses

Liikumisõpetuse õppeprotsess on lõimitud üldpädevuste arendamisega, mis toetavad ennastjuhtiva inimese kujunemist. Järgnevalt on toodud üldpädevuste arendamise võimalused liikumisõpetuses:

- 1) kultuuri- ja väärtuspädevus – loodusliikumine; tutvumine ja kokkupuude teiste kultuuridega; rollimängud; tunniväline tegevus; liikumise ja kultuuri traditsioonid; harrastatavad liikumisviisid ja spordialad tänapäeva ühiskonnas ning kuidas on need aja

jooksul muutunud. Eesti kultuuri hoidvad liikumisviisid läbi aegade. Liikumisoskused kui väärtus aktiivseks eluks.

- 2) sotsiaalne- ja kodanikupädevus – paaris ja rühmatööd, sh ühtsete eesmärkide saavutamiseks; erinevad rollid rühmas; liikumisharrastus kui terve kodaniku mõjutaja. Sotsiaalset pädevust iseloomustavad näiteks: enesekontroll, algatusvõime, toetav hoiak, vastutusvõime.
- 3) enesemääratluspädevus – õppeprotsess toetab enda minapildi ja identiteeti väljakujunemist. Sellele aitab kaasa eelhindamine (minu oskused, võimed, motivatsioon jne) ja eneseanalüüs (mida tegin, kuidas tegin, miks tegin, milline on minu tegevuse tulemus). Õppemeetoditena kasutatakse grupitööd (erinevad rollid grupis: juhtimine, vastutus, koostöö jne.), probleemolukordade ja konfliktide lahendamised, ööbimisega matkad, kus õpilased kannavad erinevaid rolle; oma nõrkade ja tugevate külgede hindamine ja käitumise analüüs. Enesemääratluspädevuse kujunemist toetab eneserefleksioon ja refleksioon teisega (kaaslasega, õpetajaga). Refleksioon on saadud kogemuse mõtestamine, selle üle arutlemine, tagasisivaatamine, et teha samme ja valikuid edasiseks sarnaseks tegevuseks. Näiteks õpilane saab seda teha mõtteid lahti kirjutades või teistega koos rääkides ja arutledes, sh õpetaja suunavate küsimuste kaudu. Refleksiooni puhul peab inimene ise lõpuks uute lahendusteni jõudma. Teise inimese küsimused aitavad vaadet laiendada, asju selgemaks saada, teadvustada.
- 4) õpipädevus – õppimise eesmärgistamine, erinevate õpistrateegiate kasutamine, tegevuse mõtestamine (nt ülesande ja tegevuse analüüs, hinnangu või tagasiside andmine); õppimine erinevate meetodite kaudu – üksi, kaaslasega, rühmas; loovtöö tegemine liikumisega seotud teemal.
- 5) suhtluspädevus – koostööle suunatud ülesanded, mis toetavad ühiselt uute teadmiste ja oskusteni jõudmist. Õpilane väljendab oma valikuid, põhjendab neid, suhtleb kaaslastega, püstitades ühiseid eesmärke, andes tagasisidet üksteise sooritusele, analüüsib paaris- või rühmategevust.
- 6) matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogia-alane pädevus – kehaliste võimete mõõtmine ja nende analüüs; kehalise aktiivsuse hindamine ja selle analüüs; tehnoloogiliste vahendite kasutamine liikumistegevuste ja kehalise aktiivsuse analüüsiks.
- 7) ettevõtlikkuspädevus – uute ideede loomine ja ellu viimine: loomingulised ülesanded ja sündmused; liikumisega seotud projektid (sh ka liikumiseks sobivat füüsilist keskkonda kujundavad; loovtööd jne).

- 8) digipädevus – riist- ja tarkvara kasutamine õppeprotsessis: kehalise aktiivsuse mõõtmine, erineva harjutusvara rakendused. Õpilane kasutab interneti keskkonda liikumisalase teabe otsimiseks, võimalusel ja soovil enda liikumisalase teabe fikseerimiseks ja analüüsimiseks.

1.4 Lõiming

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi eelkirjeldatud 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.

Liikumispädevust kujundatakse õppeainete omavahelise lõimingu kaudu:

- 1) Keel ja kirjandus: liikumisalased mõisted ja terminoloogia, selle kasutamine suulise ja kirjaliku eneseväljendusvahendina. Võõrkeeled. Suhtlemine võõrkeeles liikumistegevuse käigus; liikumisalane võõrkeelne terminoloogia; võõrkeelsete infoallikate kasutamine liikumisalase info otsimiseks.
- 2) Matemaatika: matemaatiliste mõistete ja oskuste seostamine liikumisega.
- 3) Loodusained (loodusõpetus, bioloogia, geograafia, füüsika, keemia): liikumise seos erinevate loodusainete teemade ja mõistetega. Rõhuasetused on toitumise ja liikumise seosel, inimese tugi- ja liikumiselundkonnal ja liikumise mõjul tugi- ja liikumiselundkonnale.
- 4) Sotsiaalsained (inimeseõpetus, ajalugu, ühiskonnaõpetus): liikumistegevused toetavad mõistmist sotsiaalainete teemadest rõhuasetusega liikumisega seotud minapildi ja enesehinnangu kujunemisel, tervisliku eluviiside komponentidel, stressi ja pinget ennetamise ja maandamise võimalustel, inimese liikumisharrastusegaseotud huvidel ja liikumise olulisusel nii füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele.
- 5) Tehnoloogia (tööõpetus, käsitöö ja kodundus, tehnoloogiaõpetus): lõiming toetab endale liikumis- ja spordivahendite loomist.
- 6) Kunstained - liikumine kui kunst. Liikumise ja muusika üksteist toetavad seosed: liikumine muusikas, liikumise loomine vastavalt muusikale.

1.5 Läbivate teemade rakendamine

Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas tähtsustatud valdkondi ning võimaldavad luua ettekujutuse ühiskonna kui terviku arengust, toetades õpilasesuutlikkust oma teadmisi erinevates olukordades rakendada. Läbivad teemad liikumisõpetuses on:

- 1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine – õppeaine toetab õpilase teadlikkust liikumisega seotud kutsevalikutest ja tervise hoidmise tähtsust igas eluvaldkonnas;
- 2) keskkond ja jätkusuutlik areng – õppeaine toetab keskkonnateadliku inimese kujunemist erinevate tegevuste kaudu nii sise- kui ka väliskeskkonnas, sh looduskeskkonnas;
- 3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – õppeaine toetab õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kogukonna- ja ühiskonnaliikmeks koostöiste ja ettevõtlikkust toetavate ülesannete kaudu, traditsioone toetavate ja vaba aja ning kooli keskkonda seostavate liikumisürituste kaudu;
- 4) kultuuriline identiteet – õppeaine toetab õpilase kujunemist kultuuriteadlikuks inimeseks, kes väärtustab liikumist kultuuri osana, sh teab omakultuuri traditsioone (nt tantsupidu); omab teadmisi kultuuride muutumisest ajaloos vältel (nt muutused nais- ja meessoos spordialades; traditsiooniliste spordialade muutumine);
- 5) teabekeskond – õpilane suudab kriitiliselt analüüsida liikumisega seotud infot;
- 6) tehnoloogia ja innovatsioon – õpilane kasutab tehnoloogiaid eesmärgipäraselt (nt objektiivse info saamine video või kehalist aktiivsust mõõtvate rakendustevahendusel);
- 7) tervis ja ohutus – liikumisõpetuse valdkondade õpitulemused toetavad õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks;
- 8) väärtused ja kõlblus – õppeaine toetab ühiskonnas üldtunnustatud väärtuste ja kõlbluspõhimõtete kujunemist läbivalt õppeprotsessi jooksul reeglite, ohutuse ja ausa mängu põhimõtete järgimise ja õpetaja eeskuju kaudu.

1.6 Hindamine

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist

hindamist, 4.-12. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- 1) õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- 2) liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- 3) aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatöötamist tunnis;
- 4) hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- 5) kirjalikke või praktilisi töid;
- 6) õpitulemuste saavutamist.

1.7 Õppekeskkond

Oluline roll on kooli õuekeskkonnal, mis on kooli füüsilise keskkonna oluline osa ja vajab seejuures teadlikku kujundamist nii, et see pakuks liikumisvõimalusi erinevas vanuses õpilastele nii aktiivsetes õuevahetundides kui ka liikumisõpetuse tunnis. Lisaks toetab kooli füüsiline keskkond liikumisõpetuses omandatud oskuste harjutamist ja kasutamist.

Koolipidajal on oluline tagada liikumispädevuse saavutamiseks vajalikud ruumid ja õppevahendid. Õpilastel on võimalus kasutada riietus- ning pesemisruume. Liikumisõpetuse tunnid korraldatakse:

- 1) sise- ja õuekeskkonnas;
- 2) sisekeskkonnas viiakse tunnid läbi ruumides, mis võimaldavad saavutada ainekavas toodud õpitulemusi. Nendeks on võimalik, ujula, aula, klassiruumid või muud ruumid, mis on kohandatud vastavaks tegevuseks;
- 3) õuekeskkond toetab õpitulemusteni jõudmist ja liikumisõpetuses omandatud oskuste kasutamist ja arendamist pakkudes mitmekesiseid liikumisvõimalusi erinevatele vanuserühmadele;
- 4) nii, et õpilastel on võimalus kasutada rõivistuid ning pesemisruume;
- 5) nii, et on tagatud inventar, mis võimaldab saavutada õpiväljundid.

2 AINEKAVAD

2.1 Liikumisõpetus 1. klass

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 1. klass

Aine maht: 2 tundi nädalas

1. klassi õpitulemused:

- Tunneb elementaarseid rivikorra harjutusi, saab aru käsklustest.
- Oskab kasutada edasiliikumisoskuseid erinevates mängudes ja harjutustes.
- Suudab teha koostööd paarilisega ja rühmas.
- Oskab käsitleda spordivahendeid harjutustes ja liikumismängudes.
- Arvestab kaaslastega liikumismängudes.
- Mõistab pesemise vajadust liikumisõpetuse tunni järel.
- Riietub liikumistegevuseks sobilikult.

Läbivad teemad:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused
- Vahendil liikumisoskused
- Vahendi käsitlemisoskused
- Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tervis ja kehalised oskused:

- Kehaliste võimete arendamine
- Kehaliste võimete mõõtmine
- Liikumise ja toitumise tasakaal

Kehaline aktiivsus:

- Kehalise aktiivsuse mõõtmine
- Regulaarne kehaline aktiivsus
- Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtted

Vaimne ja kehaline tasakaal:

- Kehatunnetusharjutused

- Lõõgastavad mängud
- Meelerahuharjutused

Liikumine ja kultuur:

- Aus mäng
- Liikumine looduses
- Liikumise- ja sporditraditsioonid
- Loomine ja vabatahtlik tegevus
- Ohutus ja hügieen

Hindamise põhimõtted:

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist hindamist, 4.-9. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi põhikooli õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatöötamist tunnis;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- kirjalikke või praktilisi töid;
- õpitulemuste saavutamist.

2.2 Liikumisõpetus 2. klass

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 2. klass

Aine maht: 3 tundi nädalas

2. klassi õpitulemused (lisaks 1. klassi õpitulemustele):

- Oskab teha koostööd paarilisega ja rühmas.
- Teab elementaarseid hügieeni harjumusi.
- Tasakaalus on osav.
- Tunneb ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid.
- Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimuval liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna.
- Teab, kui palju peab kehaliselt aktiivne laps igapäevaselt liikuma.
- Sooritab kehaliste võimete mõõtmisi õpetaja juhendamisel.

Läbivad teemad:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused
- Vahendil liikumisoscused
- Vahendi käsitlemisoscused
- Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tervis ja kehalised oskused:

- Kehaliste võimete arendamine
- Kehaliste võimete mõõtmine
- Liikumise ja toitumise tasakaal

Kehaline aktiivsus:

- Kehalise aktiivsuse mõõtmine
- Regulaarne kehaline aktiivsus
- Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtted

Vaimne ja kehaline tasakaal:

- Kehatunnetusharjutused
- Lõõgastavad mängud
- Meelerahuharjutused

Liikumine ja kultuur:

- Aus mäng
- Liikumine looduses
- Liikumise- ja sporditraditsioonid
- Loomine ja vabatahtlik tegevus

- Ohutus ja hügieen

Hindamise põhimõtted:

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist hindamist, 4.-9. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi põhikooli õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatöötamist tunnis;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- kirjalikke või praktilisi töid;
- õpitulemuste saavutamist.

2.3 Liikumisõpetus 3. klass

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 3. klass

Aine maht: 3 tundi nädalas

3. klassi õpitulemused (*lisaks 2. klassi õpitulemustele*):

- Tunneb veeohutusnõudeid.
- Mõistab ujumisoskuse tähtsust, hindab oma võimeid vees. Oskab ujuda rinnuli ja selili asendis, kokku 200 meetrit. Sukeldub ja hõljub veepinnal 3 min nii selili kui kõhuli.
- Oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.
- Suudab hoida tasakaalu liikumisel ja kombinatsioonides.
- Teab mõnda tuntud Eesti sportlast.
- Toob näiteid erinevatest liikumisoskustest.

- Teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele.

Läbivad teemad:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused
- Vahendil liikumisoscused
- Vahendi käsitemisoscused
- Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tervis ja kehalised oscused:

- Kehaliste võimete arendamine
- Kehaliste võimete mõõtmine
- Liikumise ja toitumise tasakaal

Kehaline aktiivsus:

- Kehalise aktiivsuse mõõtmine
- Regulaarne kehaline aktiivsus
- Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtted

Vaimne ja kehaline tasakaal:

- Kehatunnetusharjutused
- Lõõgastavad mängud
- Meelerahuharjutused

Liikumine ja kultuur:

- Aus mäng
- Liikumine looduses
- Liikumise- ja sporditraditsioonid
- Loomine ja vabatahtlik tegevus
- Ohutus ja hügieen

Hindamise põhimõtted:

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist

hindamist, 4.-9. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi põhikooli õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatöötamist tunnis;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- kirjalikke või praktilisi töid;
- õpitulemuste saavutamist.

2.4 Liikumisõpetus 4. klass

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 4. klass

Aine maht: 3 tundi nädalas

4. klassi õpitulemused (*lisaks 3. klassi õpitulemustele*):

- Kasutab edasiliikumisoskuseid liikumismängudes ja spordialades.
- Oskab sooritada harjutusi rütmi saatel.
- Suudab lihtsustatult liikuda erinevates sportmängudes.
- Teavitab endale turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.
- Kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.
- Riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.

Läbivad teemad:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused
- Vahendil liikumisoskused
- Vahendi käsitlemisoskused
- Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tervis ja kehalised oskused:

- Kehaliste võimete arendamine

- Kehaliste võimete mõõtmine
- Liikumise ja toitumise tasakaal

Kehaline aktiivsus:

- Kehalise aktiivsuse mõõtmine
- Regulaarne kehaline aktiivsus
- Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtted

Vaimne ja kehaline tasakaal:

- Kehatunnetusharjutused
- Lõõgastavad mängud
- Meelerahuharjutused

Liikumine ja kultuur:

- Aus mäng
- Liikumine looduses
- Liikumise- ja sporditraditsioonid
- Loomine ja vabatahtlik tegevus
- Ohutus ja hügieen

Hindamise põhimõtted:

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist hindamist, 4.-9. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi põhikooli õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatöötamist tunnis;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- kirjalikke või praktilisi töid;
- õpitulemuste saavutamist.

2.5 Liikumisõpetus 5. klass

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 5. klass

Aine maht: 3 tundi nädalas

5. klassi õpitulemused (lisaks 4. klassi õpitulemustele):

- Sooritab harjutusi muusika saatel ja teeb koostööd paarilise ja rühmaga.
- Oskab enda valitud vahendil liikuda.
- Suudab analüüsida oma koostööd sportmängudes.
- Planeerib liikumist teadlikult oma igapäevasesse tegevusse (treeningud).
- Tunneb huvi ning osaleb liikumisüritustel väljaspool kooli ja oskab oma kogemuse üle arutleda.

Läbivad teemad:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused
- Vahendil liikumisoscused
- Vahendi käsitemisoscused
- Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tervis ja kehalised oscused:

- Kehaliste võimete arendamine
- Kehaliste võimete mõõtmine
- Liikumise ja toitumise tasakaal

Kehaline aktiivsus:

- Kehalise aktiivsuse mõõtmine
- Regulaarne kehaline aktiivsus
- Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtted

Vaimne ja kehaline tasakaal:

- Kehatunnetusharjutused
- Lõõgastavad mängud
- Meelerahuharjutused

Liikumine ja kultuur:

- Aus mäng
- Liikumine looduses
- Liikumise- ja sporditraditsioonid
- Loomine ja vabatahtlik tegevus
- Ohutus ja hügieen

Hindamise põhimõtted:

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist hindamist, 4.-9. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi põhikooli õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatöötamist tunnis;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- kirjalikke või praktilisi töid;
- õpitulemuste saavutamist.

2.6 Liikumisõpetus 6. klass

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 6. klass

Aine maht (*tundi nädalas*): 2 tundi

6. klassi õpitulemused (*lisaks 5. klassi õpitulemustele*):

- Tunneb erinevaid tantsuliike, oskab kasutada tantsulisi elemente.
- Kasutab erinevaid vahendeid liikumiskombinatsioonides.

- Oskab koostada kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone.
- Oskab analüüsida enda liikumisoskusi.
- Oskab vajadusel anda lihtsamat esmaabi.
- Mõistab kehalise aktiivsuse ja regulaarsuse vajadust.
- Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.

Läbivad teemad:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused
- Vahendil liikumisoskused
- Vahendi käsitlemisoskused
- Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tervis ja kehalised oskused:

- Kehaliste võimete arendamine
- Kehaliste võimete mõõtmine
- Liikumise ja toitumise tasakaal

Kehaline aktiivsus:

- Kehalise aktiivsuse mõõtmine
- Regulaarne kehaline aktiivsus
- Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtted

Vaimne ja kehaline tasakaal:

- Kehatunnetusharjutused
- Lõõgastavad mängud
- Meelerahuharjutused

Liikumine ja kultuur:

- Aus mäng
- Liikumine looduses
- Liikumise- ja sporditraditsioonid
- Loomine ja vabatahtlik tegevus
- Ohutus ja hügieen

Hindamise põhimõtted:

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist hindamist, 4.-9. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi põhikooli õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatöötamist tunnis;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- kirjalikke või praktilisi töid;
- õpitulemuste saavutamist.

2.7 Liikumisõpetus 7. klass

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 7. klass

Aine maht: 2 tundi nädalas

7. klassi õpitulemused (*lisaks 6. klassi õpitulemustele*):

- Kasutab edasiliikumisoskuseid tervisetreeninguna.
- Püüab regulaarselt tegeleda endale meeldiva spordialaga.
- Oskab tantsuliselt liikuda.
- Rakendab ohutute asendite ja liikumise põhimõtteid.
- Oskab püstitada endale kehalise liikumise eesmärged, valib sobiva koormuse.
- Teab tervisliku eluviisi põhimõtteid, oskab neid rakendada.

Läbivad teemad:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused
- Vahendil liikumisoskused
- Vahendi käsitlemisoskused
- Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tervis ja kehalised oskused:

- Kehaliste võimete arendamine
- Kehaliste võimete mõõtmine
- Liikumise ja toitumise tasakaal

Kehaline aktiivsus:

- Kehalise aktiivsuse mõõtmine
- Regulaarne kehaline aktiivsus
- Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtted

Vaimne ja kehaline tasakaal:

- Kehatunnetusharjutused
- Lõõgastavad mängud
- Meelerahuharjutused

Liikumine ja kultuur:

- Aus mäng
- Liikumine looduses
- Liikumise- ja sporditraditsioonid
- Loomine ja vabatahtlik tegevus
- Ohutus ja hügieen

Hindamise põhimõtted:

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist hindamist, 4.-9. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi põhikooli õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatöötamist tunnis;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- kirjalikke või praktilisi töid;
- õpitulemuste saavutamist.

2.8 Liikumisõpetus 8. klass

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 8. klass

Aine maht: 2 tundi nädalas

8. klassi õpitulemused (*lisaks 7. klassi õpitulemustele*):

- On teadlik võimalusest sisustada vaba aega liikumisüritustel ja mõistab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.
- Tunneb erinevaid tantsuliike.
- Oskab liikuda maastikul.
- Analüüsib enda tegevust (mängijana harjutustes) ja annab hinnangu.
- Oskab pöörata tähelepanu haiguste ennetamisele läbi füüsilise aktiivsuse.

Läbivad teemad:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused
- Vahendil liikumisoscused
- Vahendi käsitlemisoscused
- Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tervis ja kehalised oscused:

- Kehaliste võimete arendamine
- Kehaliste võimete mõõtmine
- Liikumise ja toitumise tasakaal

Kehaline aktiivsus:

- Kehalise aktiivsuse mõõtmine
- Regulaarne kehaline aktiivsus
- Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtted

Vaimne ja kehaline tasakaal:

- Kehatunnetusharjutused
- Lõõgastavad mängud
- Meelerahuharjutused

Liikumine ja kultuur:

- Aus mäng
- Liikumine looduses
- Liikumise- ja sporditraditsioonid
- Loomine ja vabatahtlik tegevus
- Ohutus ja hügieen

Hindamise põhimõtted:

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist hindamist, 4.-9. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi põhikooli õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatõetamist tunnis;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- kirjalikke või praktilisi töid;
- õpitulemuste saavutamist.

2.9 Liikumisõpetus 9. klass

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 9. klass

Aine maht: 2 tundi nädalas

9. klassi õpitulemused (*lisaks 8. klassi õpitulemustele*):

- Maastikul liikudes oskab määrata asukohta ja suunda, kasutades erinevaid võimalusi.
- Analüüsib enda tegevust võistkonnamängijana.
- Teadvustab ja jälgib püstitatud eesmärkide täitmist.
- Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ning oskab neid valida.

Läbivad teemad:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused
- Vahendil liikumisoscused
- Vahendi käsitlemisoscused
- Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tervis ja kehalised oscused:

- Kehaliste võimete arendamine
- Kehaliste võimete mõõtmine
- Liikumise ja toitumise tasakaal

Kehaline aktiivsus:

- Kehalise aktiivsuse mõõtmine
- Regulaarne kehaline aktiivsus
- Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtted

Vaimne ja kehaline tasakaal:

- Kehatunnetusharjutused
- Lõõgastavad mängud
- Meelerahuharjutused

Liikumine ja kultuur:

- Aus mäng
- Liikumine looduses
- Liikumise- ja sporditraditsioonid

- Loomine ja vabatahtlik tegevus
- Ohutus ja hügieen

Hindamise põhimõtted:

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist hindamist, 4.-9. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi põhikooli õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatootamist tunnis;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- kirjalikke või praktilisi töid;
- õpitulemuste saavutamist.

2.10 Liikumisõpetus 5. klass (LÕK)

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 5. klass LÕK

Aine maht: 3 tundi

5. klassi õpitulemused:

- Kasutab edasiliikumisoskuseid liikumismängudes ja spordialades;
- Mõistab sportmängude olemust ja osaleb nendes;
- Teavitab endale turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid;
- Kirjeldab lühidalt vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale;
- Riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära;

- Sooritab harjutusi muusika saatel ja teeb koostööd paarilise ja rühmaga;
- Oskab enda valitud vahendil liikuda;
- Teab, miks kehaline aktiivsus on oluline;
- Kasutab endale tuttavaid vahendeid liikumiskombinatsioonides;
- Oskab esitada lihtsamaid kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone õpetaja juhendamisel;
- Oskab paari sõnaga analüüsida enda liikumisoskusi;
- Oskab vajadusel abi küsida;
- Mõistab kehalise aktiivsuse ja regulaarsuse vajadust.
- Sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.

Läbivad teemad:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused
- Vahendil liikumisoskused
- Vahendi käsitlemisoskused
- Kehakontrollioskused asendites ja liikumisel

Tervis ja kehalised oskused:

- Kehaliste võimete arendamine
- Kehaliste võimete mõõtmine
- Liikumise ja toitumise tasakaal

Kehaline aktiivsus:

- Kehalise aktiivsuse mõõtmine
- Regulaarne kehaline aktiivsus
- Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtted

Vaimne ja kehaline tasakaal:

- Kehatunnetusharjutused
- Lõõgastavad mängud
- Meelerahuharjutused

Liikumine ja kultuur:

- Aus mäng
- Liikumine looduses
- Liikumise- ja sporditraditsioonid

- Loomine ja vabatahtlik tegevus
- Ohutus ja hügieen

Hindamise põhimõtted:

Hindamine on õppeprotsessi osa. Erinevatele osapooltele on perioodi alguses selge, millise õpitulemuse poole, milliste õpiülesannetega liigutakse. Hindamiskriteeriumid on seotud õpitulemustega ning hindamise kaudu antakse tagasisidet õppeprotsessi jooksul omandatud teadmiste, oskuste, protsessi ja selle tulemusel toimunud arengu kohta. Arengu all mõeldakse õppeprotsessi tulemusel toimunud muutusi. 1.-3. klassis rakendatakse liikumisõpetuses sõnalist hindamist, 4.-9. klassides eristavat hindamist viie palli süsteemis. Hindamine toimub vastavalt Iisaku Gümnaasiumi põhikooli õppekava hindamise põhimõtetele.

Hinnatakse:

- õpilaste teadmisi ja oskusi vastavalt tema võimetele;
- liikumis- ja sportmängudes osalemist ja meeskonnatööoskust;
- aktiivsust, püüdlikkust, pingutust ja kaasatootamist tunnis;
- hügieeni- ja ohutusnõuete järgimist;
- kirjalikke või praktilisi töid;
- õpitulemuste saavutamist.

2.11 Liikumisõpetus 7. klass (LÕK)

Õppeaine: Liikumisõpetus

Klass: 7 LÕK

Aine maht: 2 tundi nädalas

Õpitulemused:

- Mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust.
- Tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi.
- Liigub/spordib järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda.

Läbivad teemad:

- Liikumine looduses
- Ohutu liikumine
- Hügieen
- Ilmastikule vastavad riided

Hindamise põhimõtted:

Hinnatakse õpilase hügieeni- ja ohutusnõuete täitmist, õpilase püüdlusi proovida erinevaid alasid ja aktiivsust. Hindamine on numbriline.