

LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA

I kooliaste

Tundide jaotus:

| klass | 1.klass | 2.klass | 3.klass |
|---------------|---------|---------|---------|
| tunde nädalas | 3 | 3 | 3 |

Õpitulemused:

3.klassi lõpetaja:

Kirjeldab regulaarse liikumise/sportimise tähtsust tervisele. Nimetab põhjusi, miks õpilane peab olema kehaliselt aktiivne.

Omandab kooliastme ainekavva kuuluvate liikumisviiside/kehaliste harjutuste tehnika.

Sooritab põhiliikumisviise liigutusoskuste tasemel.

Teab (kirjeldab), kuidas tuleb käituda kehalise kasvatus tunnis (võimlas, ujulas, staadionil, maastikul), täidab õpetaja seatud ohutusnõudeid ja hügieenireegleid.

Loetleb ohuallikaid liikumis-/sportimispaikades ja kooliteel ning kirjeldab ohutu liikumise, sportimise ja liiklemise võimalusi.

Sooritab õpetaja juhendamisel kontrollharjutusi annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske).

Teab, kuidas käituda kehalisi harjutusi sooritades: on viisakas, sõbralik ja abivalmis. Täidab kokkulepitud (mängu)reegleid.

Kasutab heaperemehelikult kooli spordivahendeid ja – inventari. Loetleb spordialasid ja nimetab Eesti tuntud sportlasi.

Harjutab aktiivselt kehalise kasvatus tundides.

Oskab iseseisvalt ja koos kaaslastega ohutult mängida liikumismänge.

Tahab õppida uusi kehalisi harjutusi ja liikumisviise

On omandanud ujumisoskuse: veega kohanemine, sukeldumine, hõljumine, libisemine ja vees edasi liikumine 200 m.

Õppesisu ja õpitulemused

1. klass

| TEEMA | ÕPITULEMUS | ÕPPESISU |
|---|---|--|
| TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMIS - VIISIDEST | Oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis. Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid. Täidab mängureegleid. Teab ja täidab õpetaja seatud hügieeninõudeid. Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi. | Liikumise ja spordi tähtsus inimese elus. Liikumine ja sportimine üksi ja koos kaaslastega. Ohutu liikumise ja liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis. Hügieenireeglid kehalise harjutuse tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest. Teadmised spordialadest ja Eesti sportlastest. |
| VÕIMLEMINE | Oskab liikuda, kasutades rivisammu(P) ja võimlejasammu (T). Sooritab tireli ette. Hüpleb hübitsat tiirutades ette. | Rivi- ja korraharjutused: Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine. Kõnni- ,jooksu- ja hüplemisharjutused: Pääkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega. Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hübitsaga. Koordinaatsiooni harjutused. Üldkoormavad ja koordinaatsiooni arendavad hüplemisharjutused- Harki- ja käärihüplemine. Koordinaatsiooni harjutused. Rakendusvõimlemine: Ronimine varbseinal, kaldpinnal, üle ja alt takistuste, ripped ja toengud. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: Üldarendavad võimlemisharjutused. Käte, kere ja jalgade põhiasendid. Harjutused vahendita ja vahendiga. |

| | | |
|-----------------------|---|--|
| | | <p>Akrobaatilised harjutused: Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette.</p> <p>Tasakaaluharjutused: Liikumine joonel ja pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Takistuste ületamine ja peatumine. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks:</p> <p>Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt, maandumine.</p> |
| JOOKS, HÜPPED, VISKED | <p>Jookseb kiirjooksu püstistardist. Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes. Sooritab palliviske paigalt. Sooritab kaugushüppe paku tabamiseta.</p> | <p>Jooks: Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest ja erinevas tempos.</p> <p>Teatevahetuse õppimine.</p> <p>Hüpped: Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult. Kaugushüpe hoojooksult. Madalate takistuste ületamine parema ja vasaku jalaga.</p> <p>Visked: Viskepalli hoie. Tennisevallivise ülalt. Pallivise paigalt.</p> |
| LIIKUMIS-MÄNGUD | <p>Sooritab harjutusi erinevate pallidega (põrgatab, söödab, viskab ja püüab ning mängib pallidega liikumismänge). Mängib rahvastepalli lihtsustaud reeglite järgi. On kaasmängijatega sõbralik ja austab kohtuniku otsust.</p> | <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud viskamise, heitmise ja tõukamisega.</p> <p>Liikumismängud maastikul. Pallikäsitsemise harjutused. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud. Rahvastepall.</p> |
| SUUSATAMINE | <p>Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviiisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviiisiga.</p> <p>Laskub mäest põhiasendis.</p> | <p>Suuskade kinnitamine ja kandmine.</p> <p>Õige kepihoid, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes. Treppitõus.</p> |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| TANTSULINE LIIKUMINE | Liigub vastavalt muusikale, rütmile ja helile. | Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule. |
| UJUMINE | Omandab ujumisoskuse algtaseme. | Ohutusnõuded ja kord basseinides ja ujumisparkades. Hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli- ja seliliujumine. |

2. klass

| TEEMA | ÕPITULEMUS | ÕPPESISU |
|--|--|---|
| TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMIS- VIISIDEST | Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid. Kirjeldab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele. Täidab mängureegleid. Täidab hügieenireegleid. Annab hinnangu oma sooritustele ja kogetud kehalisele koormusele. Loetleb spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi. | Ohutu liikumise ja liiklemise reeglid õpilastele. Käitumisreeglid kehalise kasvatus tundides. Kaaslasega arvestav käitumine. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Pesemise vajalikkusest kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest ja tuntud Eesti sportlastest. |
| VÕIMLEMINE | Oskab liikuda, kasutades rivisammu. Sooritab tireli ette. Hüpleb hüpitsat tiirutades ette. | Rivi- ja korraharjutused- Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine. Loendamine, pöörded paigal. Kõnni-,jooksu-, hüplenisharjutused- Pääkkõnd,kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm. Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused- Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused- Harjutused vahenditega ja vahenditeta. Rakendusvõimlemine- |

| | | |
|-----------------------|--|---|
| | | <p>Ronimised, rippumised, takistuste ületamine. Toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused- Veered ja sirutused. Tired ette ja taha. Veere taha turiseisu, kaarsild. Ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused- Liikumine pingil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Pöörded päkkadel. Tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> |
| JOOKS, HÜPPED, VISKED | <p>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega. Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus. Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> | <p>Jooks- Jooksu alustamine ja lõpetamine. Mitmesugused jooksuharjutused. Jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine pendelteatejooksus.</p> <p>Hüpped- Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüpe paku tabamiseta. Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Visked- Tennisevalliviske ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt.</p> |
| LIIKUMISMÄNGUD | <p>Sooritab erinevaid palliharjutusi erinevate pallidega ja mängib nendega liikumismänge. Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi. Käitub sõbralikult. Austab kohtuniku otsust.</p> | <p>Jooksu- ja hüppemängud jõukohaste vahenditega. Pallikäsitsemise harjutused. Liikumine pidurduse, suunamuutmise, palliga ja pallita. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused erinevate pallidega. Rahvastepall.</p> |

| | | |
|----------------------|---|--|
| SUUSATAMINE | Suusatab paaristõukelise sammuta ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga. Laskub mäest põhiasendis. Läbib lihtsa suusaraja. | Suusavarustuse pakkimine ja kandmine. Tasakaaluharjutused suuskadel. Käärtõus. Laskumine põhiasendis. |
| TANTSULINE LIIKUMINE | Mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge. Liigub vastavalt muusikale, rütmile ja helile. | Eesti traditsioonilised laulumängud. Lihtsamad tantsuvõtted. Liikumine ruumis kasutades erinevaid tantsuvõtteid. |
| UJUMINE | Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 m | Ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisaikades. Ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemine harjutused. |

3. klass

| TEEMA | ÕPITULEMUS | ÕPPESISU |
|---|--|--|
| TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMIS- VIISIDEST | Kirjeldab regulaarse liikumise ja sportimise tähtsust tervisele. Nimetab põhjusi, miks ta peab olema kehaliselt aktiivne. Oskab käituda kehalise kasvatuse tunnis, liikudes ja sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval. Järgib õpetaja seatud reegleid ja ohutusnõudeid. Täidab mängureegleid. Teab ja täidab hügieenireegleid. Annab hinnangu oma sooritustele kogetud kehalisele koormusele. Loendab spordialasid ja nimetab tuntud Eesti sportlasi. | Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissooritused I kooliastme õpilasele. Liikumine ja sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma kaaslase soorituste kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise ja liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatuse tunnis, ohutu liiklemine sportimispaikadesse ja kooliteel. Hügieenireeglid kehalisi harjutusi tehes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietusest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest ja tantsuüritustest. |
| VÕIMLEMINE | Oskab liikuda, kasutades rivisammu -P ja võimlejasammu – T. Sooritab pühivõimlemise harjutuste kombinatsiooni – 16 takti- muusika või saatelugemise saatel. Sooritab tireli ette, turiseisu. Hüpleb hüpitsat tiirutades ette 30 sekundi jooksul järjest. | Rivi- ja korraharjutused- Rivistumine viirgu ja kolonni, harvenemine ja koondumine, tervitamine, loendamine, pöörded paigal, kujundliikumised. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused- päkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm-P ja võimlejasamm – T |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| | | <p>Üldkoormavad ja koordinatsiooni arendavad hüplemisharjutused- Harki- ja käärihüplemine, hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale, koordinatsiooniharjutused.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused- Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.</p> <p>Rakendusvõimlemine: Ronimine varbseinal, kaldpingil, üle takistuste ja takistuste alt, rippseis, ripped ja toengud.</p> <p>Akrobaatilised harjutused: Veered kääras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette, kaldpinnalt trel taha, veere taha turiseisu, kaarsild, toengkäägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimine.</p> <p>Tasakaaluharjutused: Liikumine joonel, pingil ja poomil, kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, päkkkõnd ja pöörded päkkadel, võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.</p> <p>Ettevalmistavad harjutused toenghüppeks: Sirutus-mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega, harjutused äratõuke õppimiseks hoolauvalt.</p> |
| <p>JOOKS, HÜPPED, VISKED</p> | <p>Jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega. Läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti. Sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus. Sooritab palliviske paigalt ja kahesammulise hooga. Sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta.</p> | <p>Jooks: jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja läpetamine, jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes, pendelteatejooks teatepulgaga.</p> |

| | | |
|----------------------|---|--|
| | | <p>Hüpped: Paigalt kaugushüpe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendumise oskus. Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga, Kõrgushüpe otsehoolt.</p> <p>Visked: Viskepalli hoid. Pallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja kahesammulise hooga.</p> |
| LIIKUMISMÄNGUD | <p>Sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge. Mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust.</p> | <p>Jooksu- ja hüppemängud. Mängud jõukohaste vahenditega, viskamise, heitmise ja tõukamisega. Liikumismängud väljakul ja maastikul. Liikumised palliga ja pallita. Pallikäsitsemise harjutused: põrgatamine, vedamine, söötmine ja püüdmine. Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused palliga. Rahvastepall.</p> |
| SUUSATAMINE | <p>Suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga. Laskub mäest põhiasendis. Läbib järjest suuskadel 2 km-T; 3 km-P distantsti.</p> | <p>Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel. Treptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.</p> |
| TANTSULINE LIIKUMINE | <p>Mängib ja tantsib õpitud eesti laulumänge. Liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile</p> | <p>Eesti traditsioonilised laulumängud ja pärimustantsud. Lihtsamad tantsuvõtted ja tantsusammud. Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.</p> |
| UJUMINE | <p>Õpilane ujub vabalt valitud stiilis 25 m</p> | <p>Ohutus- ja hügieeninõuded basseinides ja ujumispaikades. Rinnuli- ja seliliujumine.</p> |

II kooliaste

Tundide jaotus:

| | |
|---------------|---------|
| klass | 4.klass |
| tunde nädalas | 3 |

Õppesisu ja õpitulemused

4.klass

| TEEMA | ÕPITULEMUS | ÕPPESISU |
|--|---|---|
| TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMIS-VIISIDEST | Selgitab aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis. Mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatus tundides. Teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite korral. Suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi. Oskab liikuda kaaslasega, jagada ülesandeid ja kokku leppida mängureegleid. Valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid. Tunneb õpitud spordialade oskussõnu ja oskab käituda spordivõistlustel. Teab mida tähendab aus mäng spordis. Nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi. | Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele. Liikumissoovitused 4.klassi õpilasele. Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Käitumine spordivõistlustel. Ausa mängu põhimõtted spordis. Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi. Oskab trennida oma kehalisi võimeid ja rühti. Teadmised spordialadest, suurvõistlused ja üritused Eestis ning maailmas. |

| | | |
|-------------------|---|--|
| <p>VÕIMLEMINE</p> | <p>Sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni saatelugemise või muusika saatel. Hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal.</p> | <p>Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirgu ja kolonni. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsaga.</p> <p>Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: Harjutused saatelugemise ja muusika saatel. Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hood, lõdvestumised, vetrumised. Rühiharjutused: Kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Iluvõimlemine (T): Hüpitsa hood, ringid, tiirutamised. Akrobaatika: Erinevad tirelid. Painduvust arendavad harjutused, kaarsild (T), kätelseis abistamisega.</p> <p>Tasakaaluharjutused: Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded, mahahüpped.</p> |
|-------------------|---|--|

| | | |
|------------------------|--|--|
| <p>KERGEJÕUSTIK</p> | <p>Sooritab õige teatevahetuse ringteatejooksus. Sooritab kaugushüppe äratõuke ja maandumise. Sooritab paigalt ja kahelt sammult palliviske. Sooritab kiirjooksu stardikäsklustega. Jookseb kestvusjooksu 7 min.</p> | <p>Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõste.</p> |
| <p>LIIKUMIS-MÄNGUD</p> | <p>Sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga. Mängib reeglite järgi rahvastepalli ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid.</p> | <p>Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall.</p> |

| | | |
|----------------------|---|--|
| SUUSATAMINE | Suusatab paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga. Sooritab laskumise põhi- ja puhkeasendis. | Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine madalal nõlval. |
| ORIENTEERUMINE | Orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Oskab mängida orienteerumismänge plaaniga ja kaardiga. | Maastikuobjektid, leppemärgid. Liikumine joonorientiiride järgi. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Öpperaja läbimine. Orienteerumismängud. |
| TANTSULINE LIIKUMINE | Tantsib paaris- ja rühmatantse. Kasutab eneseväljendamiseks loovliikumist. | Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja sammud. Ruumitaju ülesanded. Pöörded ja pöörlemine. Kujutluspiltidel baseeruv liikumine. |